Cena 70 gr

Świat kosmetyczny

higiena . fryzura . moda



MIESIĘCZNIK
Rok I
Wrzesień 1938
Nr 8

Lista Kosmetyczek należących do Sekcji

Polskiego Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo

Warszawa, Al. Ujazdowskie 36

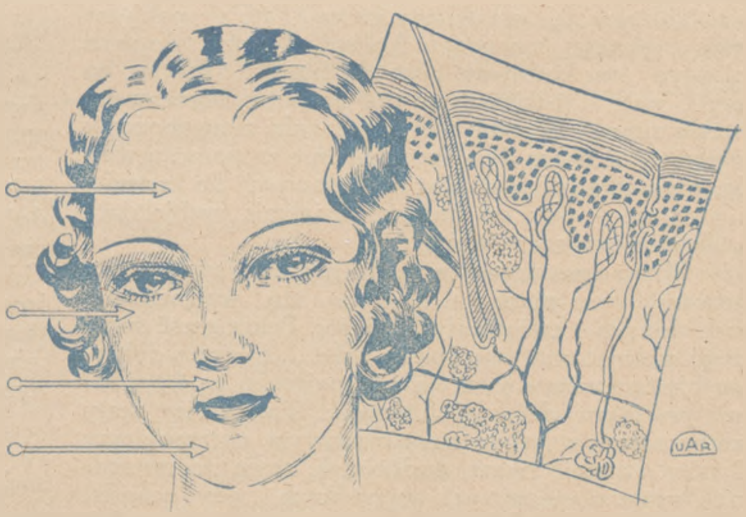
1. INNA ALEKSANDROWICZ — Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9.76.31;
2. HALINA BIAŁA — ul. Wilcza 3, tel. 8-06-07;
3. HELENA BRZEZIŃSKA — „Izis" Instytut Kosmetyczno-lekarski, ul. Senatorska 37, tel. 3-33-53;
4. LIDIA CZARNECKA — ul. Woiska 66 m. 64;
5. MARIA GOGOLEWSKA — Gab. Kosm. ul. Mokotowska 49 m. 2, tel. 8-64-25;
6. ZDZISŁAWA IGNATOFF — Milanówek, ul. Pasieczna 4;
7. ILLUKIEWICZ JANINA — ul. Wspólna 47 m. 22;
8. HALINA JĘDRZEJEWSKA — KWIATKOWSKA — Gab. Kosm. ul. Grochowska 261 m. 6; tel. 10-37-33.
9. KLUCZYŃSKA HALINA — ul. Narbutta 52 m. 27;
10. NADZIEJA KORYBUT-DASZKIEWICZOWA — Żoliborz, ul. Kossala 7;
11. MARIA KRETCZMEROWA — Gab. Kosm. „Kleopatra", ul. Wilcza 3, róg Mokotowskiej, tel. 8-06-67;
12. MIRA KULESZYNA — Gab. Kosm. ul. Rakowiecka 39 m. 1, tel. 415-94;
13. ZOFIA LUTNICKA — ul. Marszałkowska 46;
14. IRENA LORENCOWA — Gab. Kosm. ul. Widok 24, tel. 533-03;
15. MARIA JANINA METELSKA—Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 22 m. 3, tel. 9-89-80;
16. BARBARA MEWAJAN — Gab. Kosm. ul. Wilcza 30 m. 25, tel. 8-28-01;
17. STEFANIA MONIKOWSKA — Gab. Kosm. ul. Sienna 21 m. 2, tel. 6-37-77;
18. LUDMIŁA MŁODZIANOWSKA — Tamka 23 m. 29;
19. GENOWEFA OPALCZEWSKA — ul. Focha 6 m. 29;
20. KRYSTYNA ORŁOWSKA — ul. Rakowiecka 9 m. 4, tel. 428-36;
21. HELENA PODGÓRSKA — Gab. Kosmet. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9-76-31;
22. REGINA PRZYBYŁOWSKA — ul. Mickiewicza 18;
23. KAZIMIERA PYTLAKÓWNA — ul. Mickiewicza 16, tel. 12.70.53;
24. SYLWIA RZECZYCKA — ul. Okrężna 12;
25. HALINA RETTINGEROWA — pl. Inwalidów 4 m. 44;
26. LALA RYŁOWA — ul. Piękna 37 m. 18;
27. WANDA SOBOLEWSKA — ul. Polna 46 m. 24;
28. SABINA SZYDZIŃSKA — ul. Srebrna 2, tel. 503-63;
29. JANINA SZYMCZAKOWA — „Izis" Instytut Kosm.-lekarski, ul. Marszałkowska 94, tel. 9-98-68.
30. STANISŁAWA TARKOWSKA — ul. Czackiego 10;
31. MICHALINA SKOMOROWSKA — ul. Szucha 4 m. 63;
32. KSENIA TERLECKA — Gab. Kosm. ul. Piwna 19 m. 3, tel. 303-51.
33. EUGENIA TYMIŃSKA — Żoliborz, ul. Czarnieckiego nr. 80;
34. JANINA WĄLAWSKA — Gab. Kosm., ul. Koszykowa 53 m. 27, tel. 7-03-19;
35. ZOFIA WASILEWSKA — Gab. Kosm. „Zoja", ul. Wilcza 35 m. 4, tel. 8-63-31;
36. EUGENIA WISZNIKÓWNA — ul. Koszykowa 33 m. 57;
37. HELENA WĄS-WĄSOWICZOWA — ul. Marszałkowska 46 m. 1;
38. IRENA ZAKRZEWSKA — Gab. Kosm., Żoliborz, ul. Gen. Zajączka 7 m. 10, tel. 12-70-53;

ZAMIEJSCOWE

39. JADWIGA KONARSKA — Gdynia, Gab. Kosmet., ul. Świętojańska 77 m. 6;
40. JADWIGA KOZŁOWSKA — Lublin, Ewangelicka 6;
41. ANNA MICEWICZ — Poznań, Gab. Kosmet., ul. Śniadeckich 6 m. 8;
42. ZOFIA PRZYBOROWSKA — Sulejówek pod Warszawą;
43. HALINA SIELICKA — Radom, ul. Mickiewicza 23 m. 7;
44. MAŁGORZATA SEEMANNOWA — Lwów, Gab. Kosm., ul. Sapiehy 37;
45. MARIA TOŁKINOWA — Zamość, Gab. Kosm., Dworzec Kolejowy.

ŚWIAT KOSMETYCZNY

higjena . fryzura . moda



MIESIĘCZNIK
Rok I
Wrzesień 1938
Nr 8

Helena Brzezińska
Kierowniczka Działu Kosmetycznego
w Instytucie Kosmetyczo - Lekarskim
„I Z I S"
w Warszawie.

Zapasy kosmetyczne na zimę

W okresie lata każda skrzętna gosposia stara się o to, aby zaopatrzyć jak najstaranniej swoją śpiżarnię na okres zimowy. Kobieta zawsze troszczy się i trudzi chętnie dla innych, zapominając często zupełnie o sobie, o swoim zdrowiu, cerze i estetycznym wyglądzie. A przecież właśnie w tym okresie mamy sposobność przygotowania zapasów nie tylko kulinarnych, ale również zapełnienia półeczek także w śpiżarni kosmetycznej, która jest nieodzowną porzebą każdej kobiety.

Nie zabierze nam to wiele czasu, ani też narazi na duże wydatki, a napełni nas dumą fakt, że same sobie będziemy zawdzięczać młodość, świeżość i urodę.

Kobieta współczesna musi dbać o estetyczny wygląd aż do późnej starości, gdyż tego wymaga od niej życie — postarajmy się więc zgromadzić jak najkompletniejszy arsenał środków, które by nam w tym dopomogły.

Chcąc ułatwić miłym czytelniczkom to zadanie, postanowiłam podać kilka przepisów na różne „konfitury i soki" kosmetyczne, a każda z pań będzie mogła znaleźć coś odpowiedniego dla siebie.

Płatki kwiatu białej lilii użyczą naszej skórze swojej bieli i delikatności przygotowane w następujący sposób: zerwane płatki oczyszczamy z żółtego pyłku suchą watką i w butelce zalewamy 70 proc. spirytusem, biorąc na 100 gr. lilii — 200 gr. spirytusu. Nalewkę tą zostawiamy na całe lato — nabierze ona pięknego złocistego koloru. Jesienią dopiero zlewamy ten cudowny płyn do butelki, filrtując go przez watę i rozcieńczając pół na pół przegotowaną wodą zimną. Płynem tym przez całą zimę możemy przemywać twarz dwa razy dziennie za pomocą watki, przy cerach lekko tłustych skłonnych do czerwienienia się — ma on bowiem działanie wybielające i ślicznie oczyszcza skórę.

Wino rozmarynowe znane jest od dawna i stosowane było przez ks. Kneippa do wzmacniania osłabionych i zwiotczałych mięśni. Pełną garść świeżego ziela rozmarynu należy zalać 1/2 litrem dobrego białego wina i zostawić przynajmniej na 6 tygodni, po czym zlać, przefiltrować. Tamponem waty zmoczonym w winie rozmarynowym natrzepujemy 2 razy dziennie twarz, podbródek, szyję po uprzednim umyciu — w tych wypadkach, gdy chodzi o zjędrnienie, skupienie, wzmocnienie zwiotczałej, luźno zwisającej skóry i osłabionych mięśni.

Dla cer wybitnie tłustych przy zażółceniach i piegach przyrządzamy **spirytus ogórkowy**: ogórek świeży zmielony na maszynce do mięsa lub utarty na tarce zalewamy 70 proc. spirytusem tak, żeby w butelce warstwa miazgi ogórkowej na dnie była równie wysoka, jak warstwa spirytusu nad nią.

Dla skóry normalnej po zlaniu i przecedzeniu — do spirytusu ogórkowego dodajemy pół na pół surowe mleko, aby złagodzić osuszające działanie płynu.

Możemy też przyrządzić **płyn ogórkowy z miodem:** średniej wielkości ogórek — łyżeczka miodu — szklanka spirytusu — zostawić na 6—8 tygodni. Gotowy już — zlany i przefiltrowany płyn można przy skórach bardzo wrażliwych rozcieńczyć przegotowaną wodą zimną nawet 2-krotnie (1 część płynu — 2 części wody) otrzymamy wtedy bardzo łagodne mleczko ogórkowe, które będzie działać wybielająco, a nie wysuszy i nie podrażni skóry.

Wszystkie nalewki ze spirytusu, wódki, wina — mogą stać w słońcu.

Dla udelikatnienia — wygładzenia opierzchnięć przy skórze suchej posłużyć nam może **olejek morelowy,** który niestety nie da się przechować na zimę, stosujmy go więc — póki czas. Morele ładne, bez plamek wycieramy do sucha miękką ściereczką, po czym przekrawamy i wyjmujemy pestkę oraz wszystko koło niej, aby pozostał tylko czysty, zdrowy miąższ. Owoce krajemy drobno i zalewamy w butelce czystym olejkiem migdałowym tak, aby warstwa olejku była równie wysoka, jak warstwa miąższu na dnie. Na 6 tygodni stawiamy olejek na słońcu, po czym zlewamy, wyciskając miąższ morelowy przez gęsty batyst tak, żeby otrzymać czysty olejek bez zawiesin i stosujemy do ścierania twarzy przed myciem, lub do smarowania na noc skóry suchej, skłonnej do łuszczenia. Można też nacierać po kąpieli całe ciało — będzie to nadawać skórze miękkość aksamitu.

Również dla cery suchej otrzymujemy doskonały **krem-maskę z mąki bobowej z żółtkiem, oliwą i cytryną.** Bober dojrzały po ugotowaniu i obraniu ze skórki wysuszyć w letnim piecyku na czystej blasze lub lepiej pergaminie, po czym rozgnieść, (można zemleć na młynku do kawy) na zupełnie miałką mączkę, którą należy jeszcze trochę przesuszyć i przechowywać w szklanym słoiku, wymytym uprzednio spirytusem. Chcąc położyć nasycającą, odżywczą maseczkę na twarz, bierzemy łyżeczkę tej mąki i 1 żółtko ugotowane na twardo — 1/2 łyżeczki czystej dobrej oliwy i ucieramy, jak majonez, dodając jeszcze w czasie ucierania — kroplami sok z cytryny. Gdy masa osiągnie konsystencję gęstego sosu majonezowego, tamponikiem waty suchej rozkładamy ją na całą twarz i pod oczy — zostawiając na 20—30 minut. Maskę należy odwilżyć i zmyć przegotowanym ciepłym mlekiem.

Tyle już mamy preparatów do pielęgnacji cery — należy jeszcze pomyśleć o skórze ciała i o włosach.

A więc — przy silnym wydzielaniu potu o niemiłej woni stosujemy przecieranie **wódką miętowo-jałowcową** — przeciwdziała ona także odparzaniu — ocieraniu nóg. Garść świeżej mięty, łyżeczkę jagód jałowcu zalać pół litrem wódki; po 6 tygodniach zlać, przecedzić, dodać 5 gr. taniny — przecierać codziennie pocące się ręce, pachy czy stopy.

Na wzmocnienie włosów przygotowujemy sobie **wódkę ze świeżej, młodej cebuli.** Cebulę obraną ze skórki krajemy drobno — na każdą średnią cebulę wrzucamy do butelki 3 ziarnka pieprzu i zalewamy 70 proc. spirytusem — znowu tak, by warstwa płynu była równie wysoka, jak warstwa miąższu. Nalewkę tę zostawiamy na całe lato — jesienią zlewamy i wyciskamy cebulę przez gęsty batyst — filtrujemy. Płynem tym należy raz na tydzień — na 24 godziny przed umyciem — przecierać skórę gło-

STEFAN WIEWIÓRSKI
inż.-chem.

Zastosowanie ziół leczniczych w kosmetyce

Kora chinowa stosowana jest zewnętrznie do wzmocnienia włosów, dziąseł oraz przy wyrobie kremów i płynów na odmrożenie.

Do mycia włosów stosuje się napar na 1 litr wody — 2 łyżki stołowe kory chinowej i 1 i 1/2 łyżki rumianku.

Do płukania jamy ustnej stosuje się napar z 2-ch łyżek kory chinowej na 1/2 litra wody — lub w postaci nalewki na spirytusie (1 część kory na 4 części spirytusu 70—80 proc.); pozostawić na słońcu przez 7 do 10 dni — po czym przecedzić przez muślin i gotowej nalewki używać jak eliksiru do jamy ustnej.

Kora chinowa przy zastosowaniu jako środek na odmrożenie, używana bywa przez wytwórnie farmaceutyczne i środków kosmetycznych jako domieszka do specjalnych kremów i płynów na odmrożenie, w zastosowaniu zaś domowym jako odwar (3—4 łyżek stołowych kory na 1 litr wody). — Odmrożone miejsca moczyć w odwarze gorącym o temperaturze znośnej do wytrzymania t. j. bez sprawienia specjalnego bólu przy zanurzaniu w odwarze części ciała.

Kora dębowa stosowana w wypadkach wzmożonego pocenia się nóg — jako napar 3—4 łyżek stołowych na 1 i 1/2 litra wody — moczyć i myć rano i wieczorem.

Kozieradka (pospolita) stosowana zewnętrznie w postaci nasion do przyrządzania masek kosmetycznych.

Do przyrządzania maski kosmetycznej z nasion kozieradki pospolitej należy 3—4 łyżek stołowych nasion dobrze rozetrzeć na miałki proszek, dodając do tego 2 łyżki mąki ryżowej i 1 łyżkę otrąbek — wszystko to zalać mlekiem rozcieńczonym do połowy wodą (destylowaną lub deszczową) w takiej ilości, aby otrzymać konsystencję ciasta — które nakładamy na twarz (oblepiając ją), owijamy gałgankiem, starając się utrzymać ciasto na twarzy przez 20 — 25 minut, po czym zmywamy letnią wodą.

Lawenda — środek przeciw zmarszczkowy — używany przez nasze prababki na wygładzenie skóry.

Lawenda posiada własności tonizujące, pobudza działanie mięśni i ściąga rozluźnione tkanki.

Napar, wywar lub nalewka z lawendy zalecane są dla osób o przetłuszczonej i obwisłej skórze.

Do przyrządzania naparu lub wywaru należy brać 1—2 łyżek stołowych lawendy na 1 litr wody — dobrze do tego dodać trochę rozmarynu i lebiody i razem naparzyć.

Do przyrządzania nalewki również należy dodać na 2 części lawendy po 1 części rozmarynu i lebiody i wszystko to zalać spirytusem 70—80 proc. w stosunku 3 części ziół na 5 części spirytusu — wystawić na działanie promieni słonecznych na 2—3 tygodni, co pewien czas skłócając nalewkę, po czym używać po kilkanaście kropli do wody przygotowanej do mycia.

Dalszy ciąg w następnym numerze.

Od Redakcji: Bliższe szczegóły o zastosowaniu ziół leczniczych w kosmetyce można otrzymać za pośrednictwem Redakcji „Świata Kosmetycznego".

---

wy za pomocą miękkiej, wąskiej szczoteczki, jak do zębów, rozdzielając włosy pasmami.

Czystą wódkę cebulową stosujemy przy włosach tłustych — przy włosach suchych — łączymy ją z **olejkiem rycynowym pół na pół** — dla dzieci — z **oliwą soi** — również w tym samym stosunku.

Dla włosów wybitnie suchych, anemicznych, łamliwych, robimy **oliwę cebulową** — przygotowując ją w ten sposób, jak wódkę, tylko w miejsce wódki, zalewa się cebulę oliwą. Oliwę tę przed myciem nie tylko wcieramy w skórę głowy, ale natłuszczamy nią całe włosy.

Do farbowania siwiejących włosów szatynek i brunetek może posłużyć **spirytus orzechowy.** Zielone łupiny włoskiego orzecha pokrajane zalewa się czystym 95 proc. spirytusem na całe lato. Po zlaniu i przecedzeniu nacieramy włosy za pomocą szczoteczki — ostrożnie, żeby nie zaplamić skóry, bo płyn bardzo trudno się zmywa. Po wyschnięciu włosów sprawdzamy, czy mają równy kolor — podciągamy jeszcze raz miejsca jaśniejsze — tak samo należy wyrównać kolor włosów po każdym ich umyciu.

Do rozjaśniania włosów zastosujemy **wodę utlenioną na rumianku.** Garść świeżego rumianku należy lekko przesuszyć na słońcu i zalać pół na pół 10 proc. wodą utlenioną — w ciemnej butelce postawić w zupełnie ciemnym miejscu na tydzień, codziennie mieszając, po czym zlać znowu do ciemnej butelki. Na godzinę przed umyciem zwilżamy całe włosy tym płynem, po czym myjemy i płuczemy odpowiednimi do gatunku skóry mydłem i ziołami. Zabiegu tego nie należy jednak powtarzać częściej, jak raz na 6 tygodni, ponieważ woda utleniona powoduje kruszenie się włosa.

Ten sam płyn stosujemy do rozjaśniania niepotrzebnego owłosienia rąk czy nóg — jest ono wtedy mniej widoczne — no i przy dłuższym stosowaniu tego środka włos kruszeje i niszczy się. Włosy na rękach i nogach można płynem tym smarować codziennie, uważając jednak, żeby nie oparzyć skóry. W razie podrażnienia — zaczerwienienia skóry w tych miejscach, należy smarować ją maścią cynkową lub gliceryną z sokiem cytryny.

Przy poroście zbędnych włosków na twarzy można również użyć tego płynu, ale tu już bardzo ostrożnie, bo delikatną skórę twarzy łatwiej jest oparzyć.

Mamy więc oto szereg preparatów o których przyrządzenie trzeba się postarać w okresie letnim, kiedy mamy do rozporządzenia świeże kwiaty, zioła i owoce.

Pragnieniem moim jest, aby wpoić w Panie zrozumienie, że skóra nasza, jako samodzielny organ ciała — może być tak, jak i żołądek — głodna — niedokarmiona, że musimy jej podawać pożywienie w odpowiedniej do jej gatunku formie, które będzie ją nasycać i podtrzymywać jej zdrowy ładny wygląd.

A więc przygotowując dla całej rodziny znaczne zapasy na zimę, nie zapomnijmy o naszej wyłącznej, osobistej śpiżarni kosmetycznej.

Po wakacjach

Jeszcze ptaki nie zbierają się do odlotu, jeszcze niebo nie zaciągnęło się ciemnymi chmurami, jednakże jest już po wakacjach i nastąpił powszechny powrót do domów. Mamusie zajęte są wysyłaniem młodzieży do szkół, panie pracujące — po skończonych urlopach — myślą o odrabianiu zaległej pracy, pozostałej z okresu urlopowego. Panuje więc ogólne zakłopotanie, powrót do szarego codziennego życia, do obowiązków, do pracy.

Mimo to w kawiarniach, na ulicach spotykamy roześmiane, ogorzałe buzie, wygładzone czoła, błyszczące oczy.

Jest to zapas zebrany w okresie lata, wypoczynku, beztroskiego urlopu.

A niebawem przyjdzie październik, listopad — czas, kiedy najgorzej się czujemy i najgorzej wyglądamy. Trzeba więc starać się zachować te walory jak najdłużej, aby przetrwać okres słot, wiatru, niepogody aż do zimy, kiedy powietrze jest zdrowsze, a samopoczucie lepsze.

Jak zachować nagromadzone siły, przedłużyć czas dobrego wyglądu, humoru, samopoczucia?

Przede wszystkim — oszczędzać nerwy! Wypoczynku, który nam dał pewną równowagę, spokoju, wzmocnienia systemu nerwowego — nie wolno trwonić natychmiast po powrocie do miasta. Nie przejmować się zbytnio jakimiś drobnymi niedokładnościami w gospodarstwie (wprowadzić tylko pewne zmiany w zarządzie domem, jakie na odległość uznałyśmy za konieczne), korzystać w dalszym ciągu z ciepła i powietrza, wychodzić na spacery do zapomnianych parków warszawskich, spożywać dużo jarzyn, owoców, w które obfituje jesień, nie martwić się, że już jest po wakacjach, czekać na piękną polską jesień i trwać w mocnej postawie, aż się przetrwa ów przełom jesieni do zimy. To są najważniejsze zasady.

A teraz pomówimy o zachowaniu zdrowego i pięknego wyglądu przez racjonalną pielęgnację w jesieni.

Dlaczego po wakacjach, już w dwa miesiące (bo w październiku) spotykamy tyle krost, zmarszczek i innych usterek cery? Dlaczego tak szybko tracimy ogorzałą barwę policzków, gładkość skóry i odporność na wszystko, co nas szpeci?

Przyczyna leży przede wszystkim w naszej lekkomyślności. Po powrocie z wakacyj nadmiernie przesiadujemy w cukierni, nadmiernie palimy papierosy, nie raz zaglądamy i do kieliszka, a wracając późno do domu z zadymionych lokali — nie usuwamy odpowiednio szminki, nie oczyszczamy należycie cery. Bo jeszcze jakoś się wygląda, jeszcze mamy dobrą barwę skóry, więc zbyt troskliwa opieka jest niepotrzebna. Tymczasem dla zachowania świeżego, pięknego wyglądu należy dbać właśnie o tę ładną cerę, zdobytą na wakacjach. Zmywać twarz łagodnymi środkami, które zapobiegają szybszemu złuszczeniu się skóry, na jesieni bowiem wprost przeciwnie niż na wiosnę (kiedy powszechnie stosuje się „peeling", szybkie złuszczenie brzydkiego naskórka zimowego), zdrowy, zwarty naskórek należy możliwie najdłużej zachować.

W zależności od gatunku skóry, zmywamy naskórek środkami na bazie tłuszczowej — organicznego, lub nie organicznego tłuszczu, albo też emulsjami, lotionami, półtłustymi bezalkalicznymi z najmniejszą domieszką alkoholu. Sekret cały polega na tym, aby w okresie jesiennej pielęgnacji zmienić (bodaj na krótko) środki, których stale używamy do oczyszczania skóry.



„Żegnajcie wakacje", woła urocza Jean Parker, gwiazda wytw. Columbia Pictures.

Rano po oczyszczeniu skóry tłuszczem: śmietanką, olejkiem migdałowym, olejkiem parafinowym, olejkiem z siemienia lnianego i wytarciu ligniną — użyć własnoręcznie spreparowanego lotionu do łagodnego obmywania twarzy według następującej recepty:

1/2 szklanki korzenia fiołkowego, 1/4 szklanki mąki kartoflanej, 1/4 szklanki krochmalu pszennego, 1 i 1/2 łyżki mydła w proszku, 1 łyżka kwasu bornego — wymieszać i dodać 2 łyżeczki kawowe tej mieszaniny na 1 litr wody.

Jako krem pod puder użyć środka bardziej delikatnego niż zwykle: przy skórze suchej — kremu łagodnego, odżywczego, którego zazwyczaj używamy pod oczy, lub przeciw zmarszczkom; przy skórze neutralnej — środka z tłuszczów mineralnych; przy skórze skłonnej do łojotoku — kremu półtłustego, jak sport, gold-crem, neutris i t. p.

Jeżeli jednak złocisty kolor opalenizny w zbyt szybki sposób znika z naszej skóry — należy poddać się sztucznemu nasłonecznieniu lampą Ulvir, lub nawet zwykłą kwarcówką. Promienie pozafiołkowe stosować należy raz, najwyżej dwa razy w tygodniu, po czym nakładać maseczki miodowe, ziołowe, parafinowe — czyli takie, które zabezpieczają naskórek od pękania, łuszczenia się, odpadania.

Przedłużając żywot opalonego naskórka, powstrzymywamy przez czas dłuższy opaleniznę, oraz piękny, złocisto-różowy kolor skóry. Ale nie tylko na kolorze cery nam zależy, chodzi nam również o zachowanie odporności, elastyczności, oraz zwartości skóry, nabytej podczas wypoczynku wakacyjnego.

Do tego przyczynią się właśnie długie przechadzki (o czym była mowa na wstępie) podczas pięknej polskiej jesieni, kiedy chłodniejsze już powietrze zahartuje naskórek do przyjęcia wiatrów, wilgoci i rażących obniżeń temperatury w październiku i listopadzie.

A teraz kilka słów o upiększaniu. Trudno, aby w naszych czasach nie używać trochę szminki, kiedy po powrocie z wywczasów spotykamy się z dawnymi znajomymi i pragniemy usłyszeć, że pięknie wyglądamy. Ale i szminki w tym okresie należy stosować bardziej łagodne.

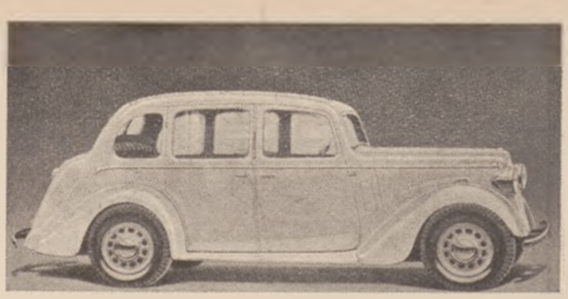
Przede wszystkim różu używać tylko w kremie, w minimalnych ilościach. Puder stosować nie wysuszający w kolorze skóry, z lekkim odcieniem karminu. Duże podkreślenie oczu przy hożej, opalonej buzi — jest zupełnie nie na miejscu, tylko stałe przyciemnianie brwi i rzęs na kolor ciemniejszy niż zwykle, jest wymagany ze względu na ciemną barwę skóry.

No, a poza tym należy pomyśleć jeszcze o jednej sprawie — o gimnastyce! Już nie będziemy robić dalekich wycieczek górskich, ani morskich, kąpać się w rzece, piasku i słońcu, ubranie z każdym tygodniem będziemy wkładać coraz cieplejsze, a tym samym izolować naszą skórę od powietrza.

Gimnastyka będzie tą namiastką, która musi zastąpić i wycieczki i kąpiele i wszystkie sporty letnie. W kostiumie lekkim przy otwartych oknach (lub dobrze wywietrzonym pokoju) zażywajmy ruchu, który zachowa nam sprężystość ciała, świeżość mięśni, skóry, a nawet myśli. Gimnastyka stosowana bodaj dwa razy w tygodniu, będzie wpływać dodatnio na nasze nerwy, które nie poddadzą się szarpaninie dnia powszedniego. Gimnastyka nie pozwoli upadać na duchu, tracić optymizmu. Gimnastyka nie pozwoli, aby nasze czoło zachmurzyło się tak, jak niebo jesienne.

Mimo zbliżającej się jesieni, pielęgnując się rozsądnie, zachowamy świeży, zdrowy, pogodny i piękny wygląd.

I cóż z tego, że wakacje minęły?



Auto
spacerowe

MIECZYSŁAW KARSKI

Gdy chcesz być gościem automobilisty...

Jeżeli przyjmujemy u siebie gościa, z pewnością zachowanie jego będzie nienaganne. Nie będzie kładł nóg na stole, nie będzie ganił naszych mebli i sposobu naszego gospodarowania. Uprzejmie i grzecznie będzie się starał zaofiarować nam swoje usługi przy ścinaniu kwiatów, będzie chciał nam towarzyszyć, gyd udajemy się do piwnicy po wino. Jednym słowem będzie się starał okazać jak najbardziej taktownym, dobrze wychowanym.

Jakże inaczej jednak wyglądać będzie ten sam gość, gdy zaprosimy go na przejażdżkę autem! Jego skromność i powściągliwość, uprzejma gotowość ofiarowania usług — znikną zupełnie. Siedzi obok nas tyran, który wszystko obserwuje krytycznym wzrokiem, po prostu każdy nasz ruch.

Jeżeli masz przyjaciół posiadających auto, wiedz o tym, że przyjaźń skończy się, gdy miejsca w aucie zabraknie. Źle będziesz widziany jako piąty gdy w aucie są tylko trzy miejsca. Kolana pasażera nie są odpowiednim miejscem na składanie płaszcza, parasola, kapelusza i paczek. Na przejażdżkę samochodem musisz być tak samo zaproszony, jak zapraszany bywasz na obiad.

Jeżeli przyjaciele zabierają cię chętnie swoim autem — pamiętaj, że mają na myśli tylko ciebie, a nie twoich gości, psy, dzieci, babcię i wypchane plecaki. Zwykłe podziękowanie nie jest rekompensata za zniszczone siedzenie i stracony czas na różne objazdy i przystanki. Każdemu automobiliście sprawisz przyjemność, ofiarując mu jakiś mały drobiazg do auta. Wystarczy nawet maleńki wazonik do kwiatów, misterny łańcuszek do kluczy, kolorowa maskotka, czy też dziesięć litrów benzyny.

Gdy umówiłeś się na wycieczkę o pewnej godzinie, nie zjawiaj się z półgodzinnym opóźnieniem. Rezultat będzie taki, że albo twój przyjaciel będzie cię oczekiwał z wściekłością, albo wreszcie sam pojedzie, a ty będziesz na niego obrażony. Jeżeli chodzi o przejażdżki autem, wymagana jest większa punktualność, niż podczas podróży koleją. Pociąg nie będzie czekał, a ponieważ auto czekać może, niegrzecznie jest doprowadzać do tego, aby ktoś się niepotrzebnie denerwował.

Za zaproszenie podziękuj jeszcze przed wyjazdem, bo nigdy nie ma takiej pewności, czy po powrocie będziesz w stanie to uczynić. Jazda autem jest bardzo ryzykowna, więc musisz być przygotowanym na wszystko. Nie denerwuj kierowcy przed każdą podróżą, przed każdym nadjeżdżającym z przeciwnej strony autem, czy wozem i nie zwracaj mu uwagi by jechał ostrożnie. Każdy kierowca ma oczy i zależy mu nie tylko na swoim własnym życiu, ale i na aucie.

Nie kontroluj z zegarkiem w ręku szybkości jazdy. Jeżeli kierowca powie, że jedzie z szybkością stu kilometrów na godzinę, wysłuchaj go w milczeniu, chociażby licznik wskazywał sześćdziesiąt kilometrów, a w rzeczywistości auto jechało z szybkością pięćdziesięciu kilometrów na godzinę.

Jeżeli zdarzy się wypadek, że kierowca przejedzie gęś, nie ubolewaj głośno nad jego losem i nie wyrzekaj na nieumiejętność prowadzenia auta. Znamy wielu takich automobilistów, którzy niechętnie gęsi przejeżdżają. Użycie hamulca nie jest dowodem tchórzostwa, lecz kierowca myśli wówczas o bezpieczeństwie pasażera i o własnej kieszeni.

Gdy was ściga jakiś samochód, nie gap się nań ze spokojem, lecz zapowiedz tamtemu kierowcy, żeby nie pozwalał sobie na podobne wyczyny. Jeżeli natomiast auto wasze mijać będzie jakiś słaby samochodzik, powinieneś wyrazić głośno swoje zdziwienie, chociażbyś siedział w ośmiocylindrowej limuzynie, a mijane auto należało do najstarszych modeli.

Pamiętaj, że marka auta, którym jedziesz jest zawsze najlepsza na świecie, zaś spośród serii aut danej fabryki — to właśnie auto jest najładniejsze i najlepsze, chociaż w motorze coś warczy, stuka i strzela.

Nie zapominaj nigdy o tym, że jesteś tylko gościem. W przydrożnej gospodzie, czy restauracji powinieneś sam za siebie zapłacić. Gdy ruszacie w dalszą drogę i człowiek, który pilnował waszego auta, czeka z wyciągniętą ręką, twoim obowiązkiem jest go zaspokoić. Nie mając drobnych pieniędzy — daj większą sumę. Kierowca ma przed wyjazdem inne sprawy do załatwienia, i nie ma czasu na szukanie po wszystkich kieszeniach drobnych pieniędzy.

Podczas przejazdu przez miasto nie chwytaj kierowcy za ramię i nie wymagaj, by natychmiast stanął, dlatego, że akurat nie zauważyłeś swego znajomego i chciałbyś się z nim przywitać. Pamiętaj, że na ruchliwej ulicy w dodatku na skrzyżowaniu i pod okiem policjanta — kierowca niechętnie auto zatrzymuje. Jeżeli już ma zatrzymać auto i zapłacić mandat, to niech to będzie z jego powodu, a nie z twojego.

Po powrocie z wycieczki, wyrażaj się o kierowcy jak najlepiej, a sprawisz mu wielką przyjemność.

Jeżeli będziesz w ten sposób postępował, wszyscy będą cię chętnie zapraszali. Uprzejmość jest zaletą królów, a ty przecież także jesteś królem gdy siedzisz wygodnie i beztrosko w aucie. Bo gdy w nocy auto stanie gdzieś w szczerym polu i kierowca denerwuje się szukaniem defektu, ty najspokojniej w świecie masz prawo powiedzieć mu: „Sprawdź dobrze! Bądź zdrów! Ja znajdę sobie inne auto, którym pojadę do miasta, ty zaś przed świtem stąd nie ruszysz"! Jeżeli twój przyjaciel będzie oponował, możesz się już tym nie przejmować. Narazie będzie musiał oddać auto do naprawy, a zanim będzie gotowe, ty dzięki swej uprzejmości znajdziesz z pewnością innego przyjaciela, właściciela nowego auta, który będzie cię obwoził po świecie.

ODPOWIEDZI na pytania

P. JANKA S., STRYJ.

Zapytuje Pani, jaki środek dodawać do odwarów z ziół, aby nie uległy psuciu. Trudna jest na to odpowiedź, gdyż środków takich jest kilka, między innymi: kwas benzoesowy i jego sole, kwas salicylowy, kwas borny, formalina, boraks, chinozol i inne, zależnie od 1) rodzaju mieszanki ziół i 2) od przeznaczenia odwaru, czy też naparu, gdyż inne zupełnie utrwalacze należy stosować do włosów, a inne do twarzy. Na włosy dobry jest np. chinozol (kalium oxychinolin sulfuricum) a do twarzy salicyl. Alkohol również konserwuje napary i odwary ziołowe i można go dodawać od 25 do 45 pr. Chinozolu bierze się 0,2 do 0,5 pr., salicylu — 0,3 do 0,6 pr. i t. d.

Na drugie pytanie Pani, czy została wydana specjalna książka o zastosowaniu ziół leczniczych w kosmetyce — odpowiadam, że dotychczas nie. Prawdopodobnie jednak będzie wydana przez bibliotekę „Wiadomości farmaceutycznych" w Warszawie, ul. Długa 20. — nie wcześniej jednak, jak w 1939 roku.

P. POLA UNGEROWNA, WIERZBNIK.

Na zapytania WPani wysłaliśmy odpowiedź oddzielną pocztą. Gdyby zdecydowała się Pani przyjechać do Warszawy, bylibyśmy bardzo radzi poznać osobiście naszą stałą Czytelniczkę.

P. S. KRYŃSKA, WILNO.

Życzenie Pani zostało spełnione, bowiem w numerze niniejszym zamieszczamy artykuł p. Brzezińskiej, w którym znajdzie Pani praktyczne wskazówki, jak należy przygotowywać domowe środki służące do pielęgnacji zdrowia i urody. Postaramy się na przyszłość zamieszczać więcej takich praktycznych rad, z których mogłaby Pani korzystać.

P. MARIA ZALEWSKA, WARSZAWA.

Już wiele naszych czytelniczek upomina się o wprowadzenie na łamy czasopisma działu robót ręcznych, zwłaszcza robót szydełkowych i drutowych. Myślimy o tym już od dawna i prawdopodobnie wkrótce dział ten wprowadzimy.

Skandal na dworze królewskim

W Pałacu Buckingham angielska para królewska pewnego dnia posprzeczała się całkiem na serio. Rozgniewany i zdenerwowany książę Albert, małżonek Królowej Wiktorii — opuszcza komnatę jadalną, aby odzyskać równowagę po za zamkniętymi drzwiami swego prywatnego gabinetu.

Nagle — energiczne pukanie do drzwi.

— Kto tam? pyta głos z wewnątrz.

— Tutaj Królowa Anglii! Otworzyć!

Odpowiedź nie następuje. Królowa z wściekłością bombarduje do zamkniętych drzwi, poza którymi panuje uparte milczenie.

Co ma w takim wypadku począć Monarchini, która przecież jednocześnie jest kobietą? Po dłuższej chwili zastanowienia, Królowa Wiktoria wpada na szczęśliwy pomysł.

Tym razem puka do drzwi łagodnie i słyszy w odpowiedzi ciche zapytanie z wewnątrz: — Kto tam?

Królewska duma została przełamana. Odpowiedź brzmi miękko i po kobiecemu:

— Twoja żona, Albercie!

Na te słowa drzwi się otworzyły.

MIRA TELEŻYŃSKA-KULESZYNA.

Trzy warunki
zachowania zdrowia

A więc koniec lata, nadchodzi jesień, polska jesień, cicha, pogodna, cała w purpurze i złocie. Zbliża się tak zwane „babie lato", które rozsnuje swe pajęcze nici skąpane w słońcu — po ugorach, polach, lasach, ulicach i ogrodach.

„Babie lato"! Co za piękna nazwa, jakże odpowiednia dla kobiet po czterdziestce! I one rozsiewają swe czary i uroki, jak te nici „babiego lata", omotują umysły i serca ludzkie, że trudno im się oprzeć, że warto się wyrzec dla nich dostojeństw i zaszczytów.

Bowiem są kobiety, które już od dzieciństwa upodobniają się do kwiatów i bogactw przyrody. W latach dojrzałych przypominają lipcowe upalne, pełne upojnych miodnych zapachów lato. A gdy skończy się pogodna, cicha jesień życia i przyjdzie zima-starość, wówczas te kobiety, które dbały o siebie, uprawiały sporty i gimnastykę, które nie unikały słońca i powietrza, będą nadal pomimo zimy swego życia — młode, zahartowane, odporne, czerstwe i silne.

Wszystkie pragniemy dożyć takiej starości, a trzeba przyznać, że to jedynie od nas samych zależy. Dbajmy o siebie, dbajmy o zdrowie, którego podstawą jest: woda, słońce i powietrze.

Woda odgrywa bardzo ważną rolę w kosmetyce, posiadając przede wszystkim zastosowanie higieniczne. Wiadomo przecież, że najpiękniejsza nawet kobieta nie zdobędzie powodzenia, gdy nie będzie utrzymywała swego ciała w czystości. Przez dokładne i skrupulatne oczyszczanie skóry, stwarzamy jej higieniczne warunki, bowiem wówczas nie tylko skóra oddycha i nabiera estetycznego i świeżego wyglądu, ale czystość ochrania ją i zabezpiecza od wszelkich bakterii i zarazków, dzięki czemu nasz organizm uodparniamy przeciwko wszelakim przeziębieniom, grypom i t. p.

Wiadomo przecież, że w suterenach i lokalach ciemnych gnieździ się więcej zarazków, niż w tych mieszkaniach, gdzie jest słońce i powietrze, że dzieci wychowywane w suterenach przeważnie cierpią na angielską chorobę, a skóra ich posiada kolor szaro-ziemisty. Organizm, który unika wody, powietrza i słońca, jest o wiele bardziej podatny na wszelkie choroby i dlatego przede wszystkim należy się myć dobrze i dokładnie, a jeżeli warunki pozwalają — należy stosować nawet codziennie kąpiel letnią, oraz rozmaitego rodzaju kąpiele lecznicze i kosmetyczne, które udelikatniają skórę.

Drugi warunek zachowania zdrowia, to słońce, Nie unikajmy słońca, tej radości naszego życia, tego dobrodziejstwa, które przyczynia się nie tylko do zdrowia ciała, ale i ducha. Jakiż smutek i zniechęcenie ogarnia nas, gdy pogoda jest słotna, gdy długo nie widzimy słońca. Wystarczy, żeby niebo rozpogodziło się i kilka promieni słonecznych wyjrzało na świat, a zaraz smutki nasze i zwątpienia pierzchają, i w dusze wstępuje na nowo wiara i nadzieja.

Plażujmy więc, ale rozsądnie, nie nadużywając słońca, gdyż możemy nie tylko spowodować bolesną oparzeliznę i osłabić serce, lecz również wywołać udar słoneczny. Dlatego też dobrze jest zasięgnąć rady lekarza, jak powinniśmy plażować, jaką mamy uprawiać gimnastykę. Nie należy tego czynić według własnego uznania, aby się nie narażać na przykre skutki. Słońce jest siłą życiodajną i leczniczą. Stosowane umiejętnie, przynosi wielkie korzyści, ale może również uczynić wiele złego.

Trzecim niezbędnym warunkiem dla zdrowia jest powietrze. Nawet podczas niepogody powinno się codziennie, poczynając od wczesnej wiosny, przez pewien krótki czas chodzić po mieszkaniu nago, zaczynając od 10 minut i stopniowo przedłużając ten czas do pół godziny.

Jestem pewna, że kto raz spróbuje takiej kąpieli powietrznej, stosować ją będzie codziennie, niezależnie od pory roku i tak się do tego przyzwyczai, jak do codziennego mycia, bez którego obyć się nie podobna. Jednocześnie należy koniecznie stosować gimnastykę. Wykonywanie ćwiczeń zależne jest od stanu zdrowia, zaznaczam jednak, że kąpiele powietrzne i ćwiczenia gimnastyczne nadzwyczaj dodatnio wpływają na skórę i niczym innym zastąpić się nie dadzą.

A zatem gdy chcemy być jak najdłużej powabne i estetyczne, gdy pragniemy doczekać pogodnej starości — zimy naszego życia — nie unikajmy tych trzech zasadniczych warunków zachowania zdrowia i używajmy jak najwięcej wody, powietrza i słońca.

Okulary pięknej pani

Nowe kształty okularów o subtelnych, prawidłowych krzywiznach oprawy, nie szpecą oblicza pięknej pani. Okulary stały się niezbędnym dopełnieniem letniego kostiumu i są na spacerze tak samo potrzebne, jak torebka lub parasolka.

Nie chodzi mi jednak wyłącznie o okulary letnie, chroniące przed słońcem. Większość pań, posiadających słaby wzrok, unika szkieł, gdyż szpecą one twarz i przyczyniają się do zatracenia kobiecości.

Technika dzisiejsza poczyniła i w tej dziedzinie kolosalne postępy. Pierwsze okulary skonstruowane przez Anglika, Rogera Bacona, były bardzo niezgrabne, duże, o dziwnym, niesymetrycznym kształcie. Dzisiejsze okulary są lekkie, wygodne w noszeniu, można powiedzieć — wytworne. Niemodne już jest obecnie tzw. lorgnon, czy pince-nez, używane jeszcze przez panie starsze. Nie nosi się już również okularów o szkłach okrągłych, natomiast bardzo efektowne są szkła wielokątne, a zwłaszcza trójkątne, poszerzone nieco u dołu, o kątach dość zaokrąglonych.



Ten nowy kształt szkieł, zw. „pantoscopique", cieszy się ogromnym powodzeniem w Paryżu. Modniejsze jeszcze są szkła, które kształtem przypominają szybki w drzwiczkach nowoczesnego samochodu. Sa to tzw. okulary „aerodynamiczne". Bardzo praktyczne są również okulary sportowe



„Windsor", małe i lekkie, używane do gry w golfa oraz na polowania.

Okulary roku 1938 przystosowane są doskonale do naturalnego kształtu twarzy. Nasada ich jest mocno wklęsła do tyłu, dzięki czemu gasi się źródło nieprzyjemnych i kłopotliwych odblasków na zewnątrz. Pole widzenia jest zwiększone, oczy nie męczą się zupełnie. Łuk okularów, łączący dwie części i spoczywający dotychczas na nasadzie nosa, traci swoje zasadnicze znaczenie. Dzięki specjalnym blaszkom, okulary przylegają ściśle i mocno do oczu, łuk nie ugniata nosa i po zdjęciu okularów nie ma na nosie ani śladu czerwonego odcisku. Rączki okularów umieszcza się wysoko, aby nie zasłaniały pola widzenia w kierunku bocznym.

Paryż lansuje z dużym powodzeniem okulary z barwnego materiału plastycznego. Oprawki więc mogą być różnokolorowe, zależnie od fantazji, pogody, czy nawet koloru sukni. Naturalnie, że przy doborze koloru oprawki decydować będzie cera i barwa włosów. Najefektowniejszym kolorem, zwłaszcza dla brunetek jest porcelanowa biel oprawki.



Bardzo eleganckie są okulary o dużych, okrągłych szkłach i grubej oprawce rogowej, koloru brązowego. Okulary te optycy paryscy nazywają „Sacha Guitry". Wielkie szkła zielono - błękitne w białej oprawie z laktozylu, plastycznego materiału amerykańskiego, który nie żółknie — były bardzo modne tego lata i są odpowiednie na miesiąc wrzesień na plażę, oczywiście, jeśli pogoda dopisze.

Ameryka lansuje szkła ośmiokątne w oprawie złotej lub platynowej. Bardzo cenione są okulary składane, szczególnie dla pań, które posługują się szkłami jedynie podczas czytania, w kinie lub teatrze.

A zatem widzimy, że okulary istotnie stały się miłym dodatkiem nie szpecącym, lecz podkreślającym urodę kobiecą.

YVONNE SHELTON

Kosmetyczne trzy po trzy

O sztucznych rzęsach pisano już bardzo wiele, a każda pani, odwiedzająca gabinety kosmetyczne, zdaje sobie dokładnie sprawę, że własne, naturalne rzęsy można zastąpić sztucznymi. Stanowi to zabieg dość łatwy, nieszkodliwy dla oczu, a dający niesłychany efekt. Sztuczne rzęsy osadzone na delikatnej tkaninie, przykleja się po prostu do powiek tak, że wyglądają zupełnie jak naturalne, rzucają pożądany cień na policzki i pogłębiają spojrzenie.

W praktyce jednakże okazało się, że ta metoda wydłużania i „zgęszczania" rzęs, nie jest bez zarzutu. Bystry obserwator w silnym świetle mógł zauważyć, że te na pozór piękne, podwinięte do góry rzęsy, nie są darem natury, lecz sztuki kosmetycznej.

Niestrudzeni w pomysłowości przedstawiciele wiedzy kosmetycznej wpadli na inny pomysł. Oto zamiast całego „garnituru" rzęs, wprowadzili nową metodę przyklejania rzęs pojedyńczych w ten sposób, że pomiędzy dwiema naturalnymi rzęsami umieszcza się jedną sztuczną. Utworzone w ten sposób gęste firanki rzęs wyglądają zupełnie naturalnie, oczywiście jeśli pojedyńcze rzęsy dostosuje się ściśle do koloru, długości i układu rzęs naturalnych.

Zabieg ten wymaga zręczności nie lada. Rzęsę chwyta się małymi szczypczykami i przykleja do brzegu powieki między rzęsami naturalnymi. Należy przy tym zważać, aby nie podrażnić spojówki oka. Niekiedy rzęsy sztuczne rozdzielają się na końcu, co jeszcze bardziej upraszcza pracę i dodaje spojrzeniu uroku.

Zależnie od kaprysów, mody, czy wskazań natury praktycznej, można rzęsy mniej lub bardziej „zgęścić" oraz nadać im dowolną długość. Najbardziej zadziwiające jest to, że rzęsy przyklejane pojedyńczo trzymają się doskonale i nigdy nie wypadają, zabieg ten jednak należy ponawiać od czasu do czasu.

* * *

A teraz kilka słów o drugim wynalazku Paryża, sztucznych paznokciach.

Jeśli mamy na przykład złamany paznokieć, co się często zdarza szczególnie przy uprawianiu sportów — co wtedy robić?

Większe gabinety kosmetyczne rozporządzają zapasem tak zwanych „sztucznych paznokci", które nakleja się na paznokcie naturalne, pięknie poleruje i nikt by się nie domyślił, że paznokcie są sztuczne.

Sztuczne paznokcie przypominają delikatne płatki róży herbacianej. Zabieg przytwierdzania ich do paznokci naturalnych oraz ponownego zdejmowania — jest bardzo prosty i nie nastręcza żadnych trudności. Sztuczne paznokcie można pokrywać dowolnym lakierem. Na wieczór ostatnio modny jest lakier koloru dalii, który wspaniale harmonizuje z nowym odcieniem lila pomadki do ust.

* * *

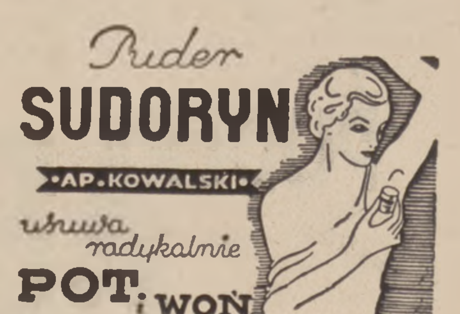
Najnowsza moda fryzur o układzie pionowym uwidacznia dokładnie linię włosów nad czołem, skroniami i nad karkiem. W związku z tym opracowano ostatnio metodę usuwania zbytecznych włosów, zwłaszcza z karku, które szpeciły by linię fryzury. Jest to zabieg diatermo-koagulacyjny, bardzo precyzyjny i wymagający dużej wprawy. Po dwóch takich zabiegach kark zostaje „oczyszczony", a linia fryzury, opadającej w falach i lokach do tyłu — staje się idealnie wyrównana.

Co się tyczy uczesań wieczorowych, to należy zwrócić uwagę na powracającą modę ozdabiania włosów małymi hiszpańskimi grzebieniami, kolorowanymi na niebiesko i fioletowo. Grzebyki te umieszcza się kokieteryjnie nad uchem.

Bardzo modne są również ozdoby ze sztucznych kwiatów, które wpina się we włosy w miejscu krzyżowania się ukośnych fal. Dla brunetek naodpowiedniejsze są sztuczne czerwone róże, dla blondynek — orchidee.

Wielkim powodzeniem cieszą się także kolczyki z pereł, które harmonizują z układem włosów, podniesionych wysoko nad skroniami.





Dr. STANISŁAW GIERLICZ.

Słów kilka o hormonach

Nauka o działaniu gruczołów rozjaśniła mrok, spowijający problem przedłużania młodości, a kosmetyce dała nową broń do ręki. Młodość w świetle badań endokrynologicznych — to równowaga funkcjonalna gruczołów. Każde zakłócenie tej równowagi powoduje przyśpieszenie procesu starzenia się. Dzięki doświadczeniu Claude Bernarda, który wykrył glikogeniczną funkcję wątroby, nastąpił szybko rozwój endokrynologii (nauki o wydzielaniu wewnętrznym). Nowoczesne leczenie hormonami różni się znacznie od dawnej opoterapii. Można rzec, że hormony są w stosunku do dawnej opoterapii tym samym, czym chinina w stosunku do kory chinowej. Znaczy to, że istotne elementy czynne zostały uwolnione, oczyszczone z wszystkich elementów biernych, zbytecznych.

Uczony niemiecki Schiff twierdzi, że większość cierpień fizycznych ma swoje źródło w niedofunkcji lub nadfunkcji gruczołów; o wewnętrznej zależności pomiędzy zdrowiem i urodą pisać chyba nie trzeba.

Hormony są to produkty gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym. Stanowią one istotną „treść" gruczołów. Tarczyca, przysadka mózgowa, gruczoły nadnerkowe oraz jajnikowe wydzielają hormony nie na zewnątrz, lecz do krwi, stąd nazwa gruczołów o wydzielaniu wewnętrznym.

Niektóre gruczoły mają znaczenie reprodukcyjne (jajniki, przedni płat przysadki), niektóre spełniają rolę obronną. Aby zapobiec rozprzężeniu organizmu wskutek złego funkcjonowania gruczołów, zastępuje się dziś wadliwie funkcjonujący gruczoł odpowiadającym mu gruczołem zdrowego zwierzęcia (rola chirurgii opoterapeutycznej), lub też wprowadza się do organizmu wyciąg hormonowy, odpowiedniego zdrowego gruczołu (rola kosmetyki).

Jeśli zważymy, że hormony wydzielane są do krwi, zrozumiemy, że wskutek krążenia krwi docierają one do wszystkich tkanek.

Gruczoł tarczycowy wydziela tyroksynę, która wygładza pomarszczoną szyję, przeciwdziała wypadaniu włosów i rzęs, oraz usuwa obwisłość policzków. Luteina — hormon wydzielany przez ciała żółtkowe — wpływa dodatnio na rozwój piersi. Follikulina — hormon gruczołu jajnikowego — używana jest w kosmetyce jako środek depilacyjny. Na rozwój piersi wpływa także androsteron — hormon jądrowy, a właściwie komórki Leydiga. Rozprowadzany po skórze, wpływa na młodzieńczy wygląd naskórka. Hormon ten wchodzi w skład tzw. kremów hormonowych, których stosowanie zalecają tak gorliwie gabinety kosmetyczne. Ekstrakty hormonalne z przysadki mózgowej są skuteczną bronią w walce z trądzikiem i łysieniem.

Adrenalina — hormon nadnercza — stosowana jest dla prowizorycznego maskowania lokalnych zaczewienień skóry twarzy. Skoro działanie poszczególnych hormonów jest tak wielkie, nic dziwnego, że kosmetyka przywiązuje wagę do kremów hormonowych, sporządzanych przeważnie na podstawie lanolinowej i wazelinie cholesterynowanej. Kremy hormonowe preparuje się i stosuje na zimno, nigdy powyżej 30 stopni C.

Działanie tych kremów jest zadziwiające. Kilkakrotne nałożenie maseczki hormonowej na twarz zjędrnia i odświeża naskórek. Hormonoterapia wpływa na uelastycznienie tkanki łącznej gruczołów piersiowych, zwalcza więc skutecznie obwisłość biustu. O szczegółach tej metody leczenia oraz pielęgnowania urody, informuje chętnie każdy niemal większy gabinet kosmetyczny.

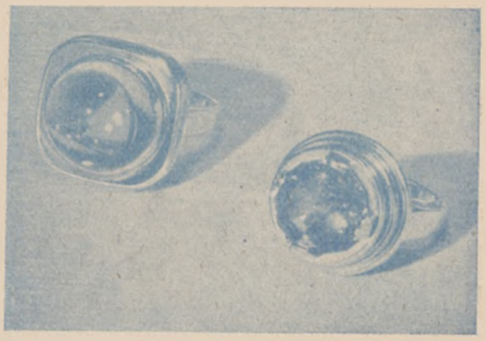
Ozdoba kobiecych rąk



Znamy wszyscy tę popularną bajeczkę, w której ubogi szewczyk, będący zaklętym królewiczem — na znak miłości ofiarował swojej najdroższej złoty pierścionek, a gdy wyruszył na wojnę — ukochana nosiła ten pierścionek jako dowód wierności. Przypisywano niegdyś drogim kamieniom całe mnóstwo właściwości: miały one chronić od złego spojrzenia i wszelakich innych niebezpieczeństw. Oprawiano je w pierścienie i darowano ukochanym osobom jako talizman.

Od tych zamierzchłych czasów wiele się zmieniło. Jedno tylko pozostało do dnia dzisiejszego: prastare, a jednak zawsze nowe — że dowodem sympatii i miłości, wywierającym urok na wszystkie kobiety — jest właśnie pierścionek.

Ileż życzeń, nadziei, cichych westchnień i marzeń pociąga za sobą ten drobny przedmiot! To też sztuka jubilerska w dzisiejszych czasach specjalnie zainteresowała się tym drogocennym cackiem i jest po prostu niewyczerpana w swoich pomysłach i zestawieniach. Wszystkie kamienie szlachetne — najpiękniejsze perły z dalekich krajów — dzięki najrozmaitszym sposobom szlifowania i kombinacjom ze złotem, srebrem i platyną — tworzą naprawdę istne cuda.



Był czas kiedy dla pierścionków obmyślano jak najbardziej fantastyczne i skomplikowane linie, obecnie jednak jubilerzy przekonali się, że prosta i skromna oprawa nadaje szlachetnym kamieniom o wiele większą wartość, tworząc najcudniejszą ozdobę dla delikatnych rączek pięknych pań.

Gimnastykujmy szyję i podbródek

Do największych zmartwień każdej kobiety należą niewątpliwie zmarszczki i fałdy na szyi, szpecące kobietę w okropny sposób i świadczące o jej wieku. Niejednokrotnie zupełnie młode dziewczęta również skarżą się na tę szpetotę. Królowa Luiza dla zamaskowania głębokich bruzd na szyi, wprowadziła niegdyś modę długich szalików.

Wypowiedzmy wojnę zmarszczkom i nie cofnijmy się przed żadnym środkiem, który może nam dopomóc do ich usunięcia. Wypróbowane kremy i systematyczne masaże potrafią zdziałać wiele.

Powodem zmarszczek i fałd na szyi bywa często stałe pochylanie głowy w bok czy w przód, co się często zdarza u krótkowidzów.

Odpowiednie obroty głową, stanowią dobroczynne ćwiczenie dla wzmocnienia szyi i łopatek. Usiądźmy okrakiem na krześle w ten sposób, aby ręce spoczywały na poręczy i przechylajmy się jak



najbardziej do tyłu, naprężając następnie silnie mięśnie szyi i robiąc obroty głową. Podnosimy podbródek, przechylamy głowę na lewo i opieramy ją o lewe ramię. Ramion nie podnosimy. Ruchem kulistym przenosimy głowę na piersi, na prawe ramię, przechylamy ją daleko w tył, przenosimy znowu na lewe ramię i w dalszym ciągu robimy te same ćwiczenia, powtarzając je 10 razy. Po skończonym ćwiczeniu przymykamy na chwilę oczy i pozostajemy w tej pozycji przez kilka minut.

Aby pozbyć się podwójnego podbródka, stajemy przed lustrem, skłaniamy głowę nisko na piersi, następnie przechylamy ją w tył. Ćwiczenie to wykonujemy 15 razy, wysuwamy dolną szczękę na kilka sekund do przodu.

Wyrzucamy ramiona w bok i zakreślamy nimi w powietrzu maleńkie kółka, następnie przenosimy je do tyłu w ten sposób, aby mięśnie się naprężyły. Wyrzucamy znowu ramiona w bok i robimy obroty głową. Podczas tego ćwiczenia musimy wyczuwać pracę mięśni między łopatkami.

Mężczyźni, wykonywujący te ćwiczenia, nie będą narzekali na obfity podbródek, kobiety zaś nie będą zmuszone ukrywać wstydliwie swojej szyi przed krytycznym okiem nie zawsze życzliwej przyjaciółki.

Nowe kreacje mody jesiennej





Jeżeli chodzi o materiał, kolor i fason — to każda pani sama doskonale się orientuje, co jest dla niej najodpowiedniejsze, w czym jej jest do twarzy, w czym się podoba sama sobie i otoczeniu. Natomiast nie wszystkie panie wiedzą, co kapryśna moda może nam przynieść wraz ze zmianą pory roku.

Pragnąc Czytelniczkom naszego



miesięcznika przyść z pomocą, podaję poniżej kilka wskazówek, na podstawie których panie będą mogły zorientować się w wyborze odpowiednich toalet na nadchodzącą jesień.

Proszę sobie wyobrazić, że traktowany dotychczas po macoszemu kolor brązowy, stał się znowu ulubieńcem jesiennej mody. Obok niego kolor czerwonego wina, ciemny zielony i odcień spokojny szary. Żywe odcienie granatowego i fioletowego koloru służą jedynie do ożywienia czarnych sukienek.

Modne materiały są przeważnie matowe, miękkie, pozbawione połysku. Aksamit, satin i mora — to materie, którymi przystrajamy matowe sukienki. Spotykamy coraz więcej sukienek kombinowanych — z materiału w dwóch kolorach.

Przy wyborze sukienek, czy płaszczy kolorowych — nie wolno nam posuwać się zbyt daleko. Brązowy kolor płaszcza nie powinien być jaśniejszy od zielonej podszewki, względnie czerwonej sukni, nie chodzi tu bowiem o kontrasty, lecz o harmonijne połączenie zastosowanych odcieni.

Luźne, sięgające zaledwie bioder marynareczki z wełny w jednym kolorze, mają plecy szerokie, opadające w fałdach. Przód tych marynarek powinien sprawiać wrażenie dopasowanego i gładkiego. Uzyskujemy to przez czworokątne wycięcie u szyi, otoczone wąskim, szalowym kołnierzykiem, pod którym nosi się kolorową chusteczkę, względnie krawat z płaskiego futerka. Marynarka ma podwójne zapięcie, wyraźnie zaakcentowane górne kieszonki, podczas gdy niższe są prawie niewidoczne.



Szerokich wyłogów i ozdobnych kołnierzy w jesiennych modelach prawie wcale nie widzimy. Luźne szerokie płaszcze zapinane od szyi do kolan na guziki, zadawalniają się maleńkim, okrągłym, płaskim kołnierzykiem.

Dobrze dopasowany, lecz nie obcisły płaszcz, odpowiedni na każdą okazję, zajął miejsce letnich redingotów. W tym wypadku radzimy bezwarunkowo posłuchać rad Pani Mody i do płaszcza takiego zastosować guziki obciągane



materiałem, o ozdobnym, lecz nie skomplikowanym kształcie.

Ponieważ możemy z całą pewnością spodziewać się powrotu mody poszerzonych ramion — naszywamy na górną część rękawów paski z lisa, względnie innego puszystego futerka. Jeżeli palto ma służyć wyłącznie na popołudnie, można guziki obciągnąć białym materiałem, a na rękawy naszyć białe epolety z frędzlą.

Płaszcze jesienne nie powinny być zbytkowne. Krój ich winien być — co jest zresztą bardzo „twarzowe" — kloszowy, drapowany i marszczony. Kloszowy, sięgający zaledwie do piersi żabot i wąski, stojący kołnierzyk z płaskiego futerka, nadają płaszczom jesiennym zupełnie nowa linię. Do płaszczy takich najodpowiedniejszy jest rękaw bufiasty u góry, u dołu natomiast obcisły, przylegający prawie do ręki.

Również kloszowymi żabocikami przystrajamy nasze „małe" sukienki jesienne.

Po południu nosimy wąskie spódniczki i dopasowane marynarki bez wyłogów i kołnierza, ozdobione u szyi jedynie czworokątnym plastronem z błyszczącego jedwabiu i maleńką kokardką.



Dół marynarki obszywamy futerkiem z lisów. Strój ten jest odpowiedni dla wysokich i szczupłych pań.

Modne są znowu sukienki o bluzeczkach luźnych, marszczonych i spódniczki obcisłe, oraz tuniki. Sukienki takie z materiału czarnego z kolorowym paskiem odpowiednie są na popołudnie. Fasony te można zastosować również do su-



kien wieczorowych, jeżeli odpowiednio przedłużymy spódniczkę.

RACJONALNY JADŁOSPIS Pięknej Pani

Dr. MARIA HOLL

KILOGRAM... METR... KALORIA... WITAMINA

Każda kobieta powinna mieć stałą wagę ciała, odpowiadającą jej wzrostowi. Odchylenia od normy o 2 kg. są jeszcze dopuszczalne. Np. kobieta o wzroście 1,60 mtr. powinna ważyć 55 kg. Jednakże waga 53 kg. czy 57 kg. jest jeszcze normalna. Poniżej tej normy kobieta posiadająca wzrost 1,60 mtr. staje się chuda, powyżej zaś — tęga.

Najczęściej spotykaną dolegliwością jest otyłość. Jeśli pani waży tylko o 3 kg. po nad normę, znaczy, że ma pani skłonność do tycia. Zatem już dziś, natychmiast powinna pani wypowiedzieć walkę otyłości. Opieszałość, odkładanie kuracji na jutro — pociągnie za sobą szereg przykrych konsekwencji, zbyteczny tłuszcz rozciągnie i rozluźni skórę. Spóźniona kuracja przyczyni się wprawdzie do schudnięcia, ale nie usunie obwisłości skóry. Nad usuniętą zbyt późno warstwą tłuszczu utworzy się „próżnia".

Waży pani „tylko" o 4 kg. za dużo, ale te 4 kg. obtłuszczają twarz, deformują sylwetkę, wydymają brzuch, poszerzają, wydłużają, powiększają panią we wszystkich kierunkach. Tkanka łączna ulega rozluźnieniu, a po zrzuceniu tłuszczu naskórek marszczy się i fałduje. Aby nie przekraczać odpowiedniej dla siebie wagi, należy ograniczyć ilość przyjmowanego pokarmu. Organizm nasz jst cudownym tworem natury mechaniczno-chemicznej. Można go porównać do kotła, który ogrzewamy codziennie pewną określoną ilością paliwa. Wszystkie pokarmy i napoje są właśnie owym paliwem, które spala się wewnątrz organizmu. Zasadniczym celem pokarmów i napojów jest utrzymanie normalnej ciepłoty ciała.

Jeśli jednak przyjmujemy zbyt wielką ilość pożywienia, nie podnosimy ciepłoty ciała, lecz zamieniamy zbyteczne pokarmy w tłuszcz. Niektórzy ludzie jedzą bardzo dużo, a mimo to nie tyją, lecz jeśli nadmiar pożywienia nie zamienia się w tłuszcz, wówczas działa on na organizm jeszcze bardziej szkodliwie, powoduje szereg dolegliwości bardziej przykrych niż otyłość. Inni znowu jedzą bardzo mało, a mimo to tyją gwałtownie. Dzieje się to wskutek wadliwego funkcjonowania gruczołów i w takiej sytuacji potrzebna jest interwencja lekarza.



Przemiana pokarmów w ciepło odbywa się według równania algebraicznego. Jesteśmy w stanie wymierzyć porcję „paliwa" dla naszego organizmu tak, jak wymierzamy ilość benzyny, potrzebną dla motoru. Zapobiegamy w ten sposób przekarmieniu lub niedokarmieniu organizmu. W istocie bada się ilość pożywienia konieczną dla człowieka nie w uzależnieniu od jego wagi ciała, lecz od pojemności cieplnej. Uczeni opracowali tę kwestię drobiazgowo i dokładnie, wyznaczyli ile trzeba dostarczyć dziennie opału maszynie ludzkiego organizmu.

Przypuśćmy, że waży pani 50 kg. Winna pani jeść dwa razy mniej, niż człowiek o wadze 100 kg. Ilość koniecznego pożywienia liczona na kilogram wagi wyraża się terminem: „kaloria". Kaloria jest jednostką ciepła, jak np. metr — jest jednostką długości. Zatem: waga ciała zależy od wzrostu, ilość pokarmu zależy od wagi ciała, pośrednio więc także od wzrostu. Zasadniczo na 1 kg. wagi potrzeba 30 kaloryj. A więc kobieta, która waży 50 kg., winna dla zachowania normalnej ciepłoty ciała zużyć taką ilość pokarmów, by przysporzyć orgnizmowi 1500 kaloryj w ciągu 24 godzin. Kobieta, która waży 60 kg. — powinna podczas 24 godzin „pochłonąć" 1800 kaloryj. Powtarzamy raz jeszcze, że rolą zasadniczą pożywienia jest „ogrzewanie" naszego organizmu. Tylko mała ilość pokarmów przemienia się w mięśnie, w krew i t.d. Najlepszym dowodem tego jest fakt, że mieszkańcy krajów zimnych, np. Lapończycy konsumują przeważnie pokarmy tłuste, o dużym, równoważniku kalorycznym. Mieszkańcy krajów ciepłych przeciwnie — żywią się głównie owocami, a więc pokarmami mało kalorycznymi. Owoce zawierają w dużej ilości witaminy, bez których organizm nasz nie mógłby istnieć, motoru bowiem nie można pędzić wyłącznie benzyną, jest mu także potrzebna oliwa.

Jeśli jest pani zbyt tęga, t.zn. jeśli waży pani po nad normę, trzeba koniecznie zredukować ilość t.zw. koniecznego pokarmu. Należy dostarczać organizmowi niedostateczną ilość paliwa. Aby otrzymać normalną ciepłotę, organizm będzie korzystał z rezerw tłuszczowych, spali tłuszcz i tym samym uwolni od niego ciało.

Jeśli np. powinna pani ważyć 60 kg. (t.zn. ma pani 1,68 mtr. wzrostu), a waży pani 80 kg., a więc o 20 kg. za dużo, to winna pani pobierać dziennie zamiast 1800 — tylko 1200 kaloryj. Brakujące 600 kaloryj będą wzięte z nadwyżki tłuszczowej i to zupełnie mechanicznie, bez naszej woli i wiedzy. Tak więc, aby schudnąć, trzeba stosować dietę, nie dożywiać się, aby zużyć zmagazynowany tłuszcz i pozbyć się go raz na zawsze.

Przez pierwsze dni dieta będzie nieprzyjemna, lecz do wszystkiego można się przyzwyczaić. O racjonalnych dietach odtłuszczających pisaliśmy już niejednokrotnie, powtórzymy tu tylko, że 150 gr. mięsa bez tłuszczu, usmażonego nie na maśle, 400 gr. zielonych jarzyn ugotowanych na wodzie, sałata z cytryną bez oliwy, 2 lub 3 owoce bez cukru oraz 1 litr dowolnego płynu bez cukru i alkoholu, wypitego pomiędzy posiłkami — stanowią dzienną porcję podczas stosowania kuracji. Nic ponad to. Być może, że porcja ta nie zaspokoi głodu, lecz za to po pewnym czasie uwolni ciało od tłuszczu.

Tosia Nowicka
o mistrzu Max'ie Factorze



W Warszawie bawi znakomita tancerka polska Tosia Nowicka. Przyjechała na parę miesięcy wypoczynkowych, po czym wraca z powrotem, gdyż rozpoczyna realizację paru filmów.

Zainteresowani planami naszej rodaczki, zwróciliśmy się d› niej z prośbą o podzielenie się z nami swymi wrażeniami z pobytu w Ameryce.

— Droga moja do Hollywoodu — mówi gwiazda — prowadziła przez Anglię, gdzie przebywałam przez cały rok, ucząc się angielskiego i kształcąc się dalej w dziedzinie tanecznej. Jak panu zapewne wiadomo, zaangażował mnie jeden ze znanych producentów amerykańskich. Pamiętam jak dziś, pewnego wieczoru otrzymałam w czasie przerwy w przedstawieniu w Teatrze Wielkim, wizytówkę, na której skreślono parę słów po angielsku. Prosiłyśmy jednego z kolegów o przetłomaczenie. Jak się okazało napisał ją jeden z dyrektorów wytwórni, który bawił w owym dniu w Warszawie. Nazajutrz miałam już szkic kontraktu w kieszeni, a dziś jak Pan widzi jestem już związana ścisłym kontraktem z wytwórnią.

Hollywood, to miasto mych snów. Gdy miałam kilkanaście lat marzyłam o Hollywood jak zresztą marzą wszystkie dziewczęta. Sen się ziścił. Mieszkałam w ślicznej willi specjalnie dla mnie wynajętej, miałam auto i służbę, czułam się w ogóle jak w domku z bajki. Poznałam szereg aktorów filmowych, jak Clarka Gable, Fredrica Marcha, Carolę Lombard, Lorettę Y ung, byłam parę razy u nich, ale na ogół myliłby się ten, kto by przypuszczał, że aktorzy ci prowadzą otwarty dom i urządzają często przyjęcia. W rzeczywistości bardzo rzadko się udzielają i zobaczyć np. Malenę Dietrich lub Gretę Garbo to marzenie, które rzadko się spełnia. W międzyczasie przeszłam wiele „męczarni". I tak przez długi czas nie wychodziłam z ateliers kosmetycznych Max'a Faktora, który stosował różne odcienie kosmetyków, a w ogóle chiał ze mnie zrobić „bóstwo". Po ustaleniu wreszcie rodzajów kosmetyków (Max Factor charakteryzuje wszystkie gwiazdy filmowe), musiałam przejść szereg zdjęć próbnych, które starannie segregowan›, aż wreszcie poprzez szereg uciążliwych dni nauki tańca i języka angielskiego, doszłam wreszcie do tego momentu, gdy kierownicy wytwórni uważali, że jestem gotowa do zdjęć. Nakręcono ze mną szereg wstępnych epizodów, p› czym puszczono na „urlop" do kraju. W październiku muszę stawić się w Hollywood, gdzie rozpoczynam realizację filmu, w którym partnerem moim będzie sam Fredric March. Film będzie osnuty na tle przeżyć gwiazdy baletowej.



Oglądam szereg wydawnictw amerykańskich rozłożonych na st liku, których okładki poświęcone są Toni Nowickiej (tak bowiem nazywa się Nowicka w Ameryce) i jestem pewien, że nasza młoda i urocza aktorka pójdzie w ślady jej wielkiej poprzedniczki Poli Negri, gdyż i ta rozpoczęła karierę jako tancerka.



WŁODZIMIERZ LENCKI.

Urządzenie sypialni

Żadne pomieszczenie mieszkalne nie posiada w życiu rodziny takiego znaczenia, jak sypialnia. Miejsce to poświęcone jest na pełny odpoczynek strudzonego przepracowanym dniem ciała, miejsce to powinno już samym swym umeblowaniem, a nie tylko stanem higienicznym powodować odprężenie nerwów niezbędne człowiekowi dla osiągnięcia pełnego odpoczynku.

Przy rozpatrywaniu zagadnienia odpowiedniego urządzenia sypialni, wysuwają się dwa zasadnicze momenty: **higiena i estetyka.** Nie wiadomo właściwie, który z tych elementów doprawdy jest ważniejszy, który posiada większe dla pełnego odpoczynku człowieka znaczenie. Większość opowiada się oczywiście za higieną. No tak, — odpowiedzą drudzy, — ale przecież najhigieniczniejsze byłoby łóżko, ustawione w pustym pokoju z wielkim, zawsze otwartym oknem. Ale jakież byłoby samopoczucie człowieka, skazanego przez całe życie na pobyt w takiej sypialni. Słusznie przeto inni kładą główny nacisk na estetyczne urządzenie. Jedni jednak jak i drudzy popełniają zasadniczy błąd — pozwalają powodować się jednostronnością.

My przeto weźmiemy pod wagę oba elementy, posłuszni starożytnej zasadzie „aureae mediocritatis".

Na sypialnię należy bezwzględnie wybierać największe pomieszczenie mieszkania i możliwie najbardziej odległe od kuchni i wszelkich spiżarek oraz innego rodzaju „składnic" domowych. To da sypialni największą kubaturę możliwie najświeższego i najczystszego powietrza. Sypialnia powinna mieć jak największe okna. Chodzi tu w równej mierze o słońce i powietrze. Jeżeli można, najzdrowiej jest w najostrzejszą nawet zimę pozostawiać otworem jeśli nie całe okno, to przynajmniej t. zw. lufcik. Temperatura powietrza w czasie snu nie powinna być ani zbyt wysoka ani zbyt niska, gdyż zarówno jedna jak i druga nie wpływa dodatnio na przebieg snu. Najzdrowsze w pokoju sypialnym jest centralne ogrzewanie, gdzie jednak go nie ma, wskazana jest budowa pieca niewielkich rozmiarów, kaflowego, a nie metalowego bez żadnych nie istotnych i niepotrzebnych ozdób, które utrudniają odkurzenie pieca i nie wpływają w żadnej mierze na stan temperatury w pokoju, a i pod względem estetycznym pozostawiają wiele do życzenia.

Meble pokoju sypialnego powinny być jak najgładsze, jak najłatwiejsze do odkurzania. Kwestię kształtu ich i innych ich cech zewnętrznych omówimy później. Kapy na łóżkach możliwie najbardziej gładkie, nie tiulowe i nie siatkowe. Z punktu widzenia higieny do spełniania tej roli najlepiej nadają się kilimy, oczywiście dostatecznie często trzepane. Przez nieszczelne kapy

dostaje się w ciągu dnia masa kurzu i drobnoustrojów, niezwykle szkodliwych dla organizmów śpiących.

Tyle powiedziałby higienista. Oddajmy teraz głos „estecie"...

Pierwszą, zrozumiałą zresztą zasadą umeblowania sypialni powinna być jej przytulność. Jak osiągnąć tę przytulność — oto zagadnienie, frapujące każdą niewiastę. Chcąc już używać terminologii teoretycznej, podzielić można sypialnie na dwie grupy: **kawalerskie** i **rodzinne.** Kawalerskimi są wszystkie sypialnie, gdzie łóżko czy łóżka zastępuje tapczan. Sypialnię **kawalerską** spotyka się głównie w tych mieszkaniach, które nie cierpią na nadmiar pomieszczeń, gdzie sypialnia z konieczności spełniać musi jeszcze inne, a czasem wszystkie funkcje mieszkalne. Dopełnieniem tapczana muszą być meble jak najprostsze, schematyczne. Jeżeli pani pragnie mieć toaletkę, nie powinna ona być innego koloru, a raczej innej tonacji, niż ściany boczne tapczana. To samo da się powiedzieć o innych meblach, które powinna cechować bezwzględnie jak najdalej posunięta skromność.

A teraz kilka słów o sypialni **rodzinnej.** Moda meblowa sypialni podlega stosunkowo mniejszym zmianom, aniżeli moda innych pomieszczeń mieszkalnych. W chwili obecnej, a sądzić należy, że formy te utrzymają się przez czas dłuższy, spotyka się niskie łóżka, zato dostatecznie szerokie. Kolory spokojne, zrównoważone, znaczna przewaga jasnych nad ciemnymi. Jako motyw dekoracyjny delikatna inkrustacja, subtelnie dobrana w tonie i kolorze do obić. Krzesła miękkie, niskie, wygodne, raczej o charakterze fotelowym.

A teraz jeszcze jedna sprawa. W ostatnich czasach szerzy się w Polsce nad wyraz niezdrowa moda ozdabiania okien sypialni „żywymi kwiatami". Jest to szkodliwe dla zdrowia, dlatego też jeżeli już mieszkańcy doprawdy tak bardzo miłują kwiaty, niechże zadowolą się w sypialni sztucznymi, nieszkodliwymi dla zdrowia.

We wrześniu widzimy...





...na ostatnie spacery nad morzem — białe płaszcze z ręcznie tkanej wełny, o podwójnym zapięciu i wielkich kieszeniach. Do nich robione na drutach „jumpery" w kolorowe pasy.

...pochodzącą z Italii modę sandałów na podeszwie korkowej wysokości 2-3 cm. i na kanciastym, drewnianym obcasie. Sandały są bardzo lekkie, przewiewne i wygodne.

...u młodych pań dość długie loki, osłaniające kark. Fryzurę można zmienić bez trudu, jeżeli sczesze się włosy z karku w górę i przypnie się je na górnej części głowy za pomocą małych grzebyków.

...na Rivierze kolorowe koszulki płócienne dla pań i panów, o podwójnie stebnowanych szwach, kieszeniach i brzegach. Stebnowanie powinno być o kilka odcieni jaśniejsze od koloru koszulki.

...w dużych miastach podczas ciepłych wieczorów wczesnej jesieni — małe kapelusiki z czarnego grosgrainu, ozdobione różą na długiej łodyżce i cieniutką woalką. Taka sama róża przypięta u wycięcia czarnej sukni.

...nową modę wieczorowych „jumperów", naciąganych na wieczorowe suknie. Strój ten stosowny jedynie dla bardzo młodych i eleganckich pań. Całość uzupełniają złote sandałki.

...w Paryżu bluzkę-żakiet, noszoną do sukni wieczorowej w pasy. Bluzeczki takie są bardzo luźne, o szerokich rękawach, ściągane w pasie i przy dłoniach.



W labiryncie czułości

Z miłością nie ma to nic wspólnego. Zależne jest raczej od nadmiaru uczuć i od rozdźwięku w późniejszym spokojnym trybie życia. Miłość nie przestanie istnieć — chociaż słowa stają się mniej czułe i ruchy mniej uważne — staje się ona jedynie nie tak gorąca i płomienna, tym samym jednak głębsza i posiadająca więcej ufności. Ludzie zżywają się z sobą, jedno staje się częścią drugiego, a któryż to człowiek dla siebie samego potrafi być rycerski i czuły?

On pierwszy raz podnosi do ust jej rękę.

— Moja Zosieńka! — szepce.

Chwila pierwszego pocałunku!

— Ty moje życie! Moje szczęście! Mój największy skarb!

Pobierają się. — Ukochana! — mówi młody małżonek.

Po upływie miodowych miesięcy: — Zochna! — A gdy już małżeństwo trwa kilka lat, znudzony nieco mąż, rzuca od niechcenia: — Chodź, żono.

Gdy ona po raz pierwszy spóźnia się na umówione spotkanie, on uśmiecha się uradowany, że w ogóle przyszła. — Taki jestem szczęśliwy, że przyszłaś do mnie!

Gdy umówili się po raz dziesiąty, a ona i tym razem się spóźniła, on wymownie spogląda na zegarek. — Czyż nie ładnie z mojej strony, że zawsze zjawiam się pierwszy?

Gdy później czeka kiedyś na młodą żonę na ulicy i ona wreszcie się zjawia, on kiwa posępnie głową: — Więc jednak wygrałem zakład z Karolem! Założyłem się z nim, że znowu będziesz niepunktualna!

Mijają lata. On znowu kiedyś czeka na nią cierpliwie, a gdy żona wreszcie ukazuje się z poza rogu przecznicy, mąż mówi: — Byłem już pewny, że ci się coś złego stało!

Po upływie jeszcze kilku lat usiłuje przyzwyczaić ją do punktualności i gdy nie zastaje jej na umówionym miejscu — odchodzi, nie czekając ani chwili.

Gdy ona po raz pierwszy przyjmuje zaproszenie na wspólną kolację we dwoje, on po prostu niczego tknąć nie ma ochoty. — Mógłbym przez całe życie patrzeć na ciebie jak jesz!

Po ślubie z czułością podsuwa młodej żonie najlepsze kąski. — Jedzenie smakuje mi tylko wtedy, gdy siadamy razem do stołu.

Później najlepsze kąski przyzwyczaja się sam zjadać, mówiąc: — Tak, miłość stwarza głód!

Aż wreszcie gdy po upływie pewnego czasu śpiesznie połyka potrawy, które mu żona osobiście przygotowała i wcześniej od niej kończy obiad, czy kolację, widząc, że ona ciągle jeszcze zajęta jest jedzeniem, zapytuje zdziwiony: — Ty jeszcze ciągle jesz? Rzadko kiedy spotyka się ludzi, którzy by tak dużo jedli!

Po upływie wielu lat mąż zasiada do stołu, nie czekając na żonę, od czasu do czasu ostrzega ją tylko: — Nie jedz tak dużo! Będziesz znowu tyła!

Gdy się żegnali po pierwszym umówionym spotkaniu, czuł, że ma nogi jak z ołowiu. Kilka długich godzin stali przed bramą jej domu. — Z pewnością dziś w nocy oka nie zmrużę, myśląc i marząc ciągle o tobie!

Jednakże i to się zmienia. Po piątym spotkaniu on żegna ją czule: — Śnij o mnie, najdroższa!

Gdy po ślubie wybiera się w pierwszą podróż za interesami, przy pożegnaniu mówi swej młodej żonie: — Będzie mi bardzo smutno bez ciebie! — Ale już po pięciu latach prosi ją właśnie w takiej samej chwili: — Tylko w międzyczasie nie wydawaj zbyt wiele pieniędzy!

Wreszcie po latach wyjeżdża z domu z wyraźną przyjemnością, tłumacząc: — Zawód jest zawodem. Nie wiem jeszcze kiedy wrócę, ale w małżeństwie dobrze jest, gdy można się na kilka dni rozstać.

Narzeczony towarzyszy swej ukochanej do krawcowej. — Nie znoszę twojej krawcowej! Kradnie nam ona najcudowniejsze chwile w życiu!

Gdy młoda żona po ślubie proponuje mężowi, aby poszedł z nią do krawcowej, on po dłuższym namyśle zgadza się, nic nie mówiąc. Po kilku latach tłumaczy jej, żeby sama poszła, a gdy jeszcze parę lat mija, czyni jej wymówki, wyraźnie oburzony: — Znów nowa suknia? Po co? Masz zostać w domu i koniec!

Jakże serdecznie śmieje się młodzieniec, gdy ukochana po raz pierwszy opowiada mu dowcip! Olśniony, mocno i namiętnie ściska jej dłoń. — Jak

Strój eleganckiego pana

Londyn lansuje nowy zupełnie krój spodni. W ubraniu męskim rozwiązane zostało zagadnienie harmonijnego połączenia linii kroju spodni i marynarki. Zamiast kamizelki — spodnie wieczorowego garnituru opięte są szerokim pasem z tegoż materiału co marynarka.

Szerokie marszczenia pasa przypominają dolne kieszonki kamizelki. Do takich spodni nosi się szelki.

Modny garnitur podróżny

Klapy marynarki są bardzo wydłużone, kieszenie sportowe, naszyte, skrojone nieco ukośnie z tegoż materiału. Do garnituru płaszcz sportowy, nakrapiany w groszki.

Garnitur popołudniowy

Zamieszczona obok ilustracja przedstawia właśnie taki garnitur, składający się z eleganckiej marynarki, zapiętej na dwa guziki, u dołu rozchylonej, o mocno wydłużonych klapach. Kamizelka dwurzędowa jasna, może być nawet z płótna.



ty wspaniale umiesz opowiadać dowcipy! Proszę cię, opowiedz coś jeszcze!

Gdy później dowcip opowiada mu młoda żona, śmieje się już mniej serdecznie, lecz mówi: — Doskonale! Jutro opowiem go w biurze kolegom.

Po pięciu latach z opowiadanego dowcipu śmieje się jeszcze, twierdząc: — Zupełnie nie zły! Kto ci go opowiadał?

Ale to, niestety, nie trwa długo, bo już po upływie pewnego czasu męża trudno rozśmieszyć. — To ma być dowcip? I z tego się mam śmiać?

A później w ogóle w domu przestaje się tolerować dowcipy. — Stare jak świat! Znam to od dawna! Czy naprawdę nie masz nic lepszego do roboty, tylko wiecznie powtarzać głupie dowcipy?

Ach, mężczyźni! Jakże sztywni i nie mili jesteście, gdy zbliżacie się do czterdziestki! Kobiety jednakże mają cierpliwość. Jeszcze za kilka lat staniecie się łaskawi i znowu powiecie do nas: — Najdroższa żono! Taki jestem szczęśliwy, że przyszłaś!

I znowu podsuwać nam będziecie najlepsze kąski i cieszyć się, że nam smakują. I znowu ze smutkiem będziecie żegnać się z nami, a z ochotą i gotowością towarzyszyć nam będziecie nawet do krawcowej.

Zła przemiana materii przyspiesza starość.

Zanieczyszczona krew wskutek złej przemiany materii może powodować szereg rozmaitych dolegliwości, bóle artretyczne, łamanie w kościach, bóle głowy, wzdęcia, odbijania, bóle w wątrobie, niesmak w ustach, brak apetytu, swędzenie skóry, skłonność do obstrukcji, plamy i wyrzuty na skórze, skłonność do tycia, mdłości, język obłożony. Choroby złej przemiany materii niszczą organizm i przyśpieszają starość. Racjonalną, zgodną z naturą kuracją jest normowanie czynności wątroby i nerek. Dwudziestoletnie doświadczenie wykazało, że w chorobach na tle złej przemiany materii, chronicznego zaparcia, kamieniach żółciowych, żółtaczce, artretyźmie, ma zastosowanie „Cholekinaza" H. Niemojewskiego. Broszury bezpłatnie wysyła laboratorium fizjologiczno-chemiczne „Cholekinaza" H. Niemojewski, Warszawa, Nowy Świat 5, oraz apteki i składy apteczne.



WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI

Sport pieszy

Zbliża się jesień — najodpowiedniejsza pora na piesze wycieczki, które między sportami, uprawianymi w celach higienicznych, zajmują jedno z pierwszych miejsc.

Sport pieszy ma tę wielką doniosłość dla zdrowia, że odbywa się na świeżym powietrzu, hartuje ciało, wpływa dodatnio na sen, powiększa apetyt, pobudza krążenie krwi i działa bardzo dodatnio na system nerwowy, szczególnie u ludzi przepracowanych umysłowo i prowadzących życie siedzące.

Najważniejszym warunkiem podczas pieszych wycieczek jest odpowiednie ubranie i obuwie. Ubranie winno być lekkie i przewiewne, obuwie bardzo wygodne. Ta zasada musi obowiązywać nie tylko uczestników kilkudniowej, czy kilkotygodniowej wycieczki, ale i tych, którzy dziennie tylko godzinę lub dwie poświęcają temu zdrowemu sportowi.

Szczególnie panie, noszące wysokie obcasy — muszą się ich wyrzec w imię zdrowia i higieny, przy wysokim bowiem obcasie oś pionowa całego ciała i ciężar przenosi się nieco ku przodowi na stawy palcowo - śródstopowe, obciążając je niepomiernie. Przy tym układ miednicy też się zmienia i jej oś przednio - tylna nachyla się ku przodowi, co pociąga za sobą zwiększenie normalnych skrzywień kręgosłupa. Jednym słowem obcasy muszą być niskie, angielskie, a przy dalszych wycieczkach skóra, z której zrobione jest obuwie — musi być mocna i dająca się smarować tłuszczem. Skarpetki, względnie pończochy koniecznie wełniane, aby łatwo wchłaniały pot.

Każdy piechur na początku wycieczki powinien iść wolniej, stopniowo zwiększając tempo. Jeżeli są to wycieczki krótkie, np. jedno, lub dwugodzinne — można tempo powiększać do pewnego maximum, stopniowo je potem zmniejszając, aż do szybkości początkowej. Przy wycieczkach dłuższych najlepsze jest miarowe tempo nie za szybkie i nie wyczerpujące.

Podczas krótkich spacerów pieszych można marsz przeplatać trochę biegiem. Jest to doskonała gimnastyka dla płuc, szczególnie dla ich wierzchołków, gdyż w czasie biegu ilość wprowadzanego do płuc powietrza znacznie się zwiększa.

Zasadniczo nie ma chyba człowieka, który by codziennie nie odbywał krótszych lub dłuższych spacerów. Szkoda tylko, że większość tych spacerów odbywa się na ulicach zakurzonych, zadymionych — krokiem leniwym, w postawie pełnej abnegacji. Ten sam okres czasu zużyty na krótką bodaj wycieczkę zamiejską, odbytą krokiem żywym na świeżym powietrzu — da organizmowi wiele pożytku, pobudzi jego funkcje życiowe i pozbawi go neurastenii, dając w zamian dobry humor i wesołe usposobienie.

Odwiecznie męskie i odwiecznie kobiece

Każdy mężczyzna powinien się zdecydować; czy pragnie kochać kobiety, czy też każdą z nich poznać dokładnie.

—o—

W życiu każdego mężczyzny istnieją dwa okresy, w których nie może on kobiety zrozumieć. Jeden taki okres zdarza się przed zawarciem małżeństwa — drugi już w małżeństwie.

—o—

Mężczyzna w czytanej książce pragnie znaleźć prawdę, kobieta zaś szuka w niej iluzji.

—o—

Pewną kobietę, która wiele razy w życiu kochała, proszono o zdefiniowanie, co to jest miłość.

— Miłość, — odparła zapytana, — to jest mężczyzna.

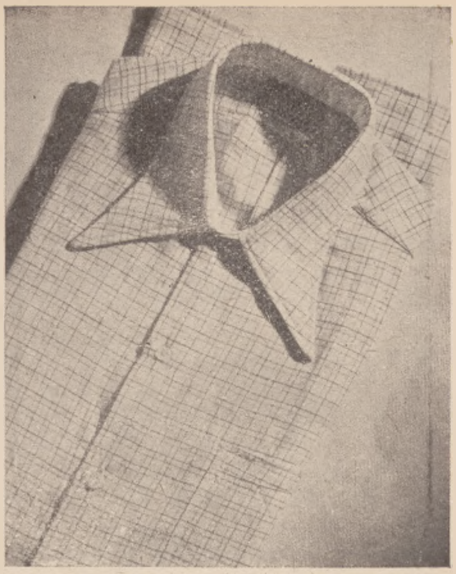
—o—

Kobieta wtedy najmniej wybacza mężczyźnie, gdy mu nic nie ma do zarzucenia.

—o—

Zakochana kobieta zazwyczaj staje się tyranką tylko po to, aby z samej siebie uczynić niewolnicę.

Modne koszule flanelowe



Zbliża się jesień, a wraz z tą piękną, choć smutną porą roku sezon polowań.

Eleganccy panowie zaopatrują się już teraz w modne garnitury i komplety, przeznaczone właśnie na polowanie. Niezbędnym akcesorium modnego i praktycznego stroju dla myśliwych jest flanelowa koszula. Sportowa koszula z flaneli chroni doskonale ciało przed raptownymi zmianami temperatury.

Nowe koszule flanelowe są niezwykle eleganckie. Krój ich przypomina koszule półsportowe, do których nosi się odpowiednie krawaty. Przeważnie koszule takie są dość krótkie, z kołnierzykami o wydłużonych rożkach.

Koszule flanelowe nie marszczą się na ciele i są miłe w noszeniu.

MARIA D' ANDRE

Co wiemy i czego nie wiemy
o perfumerii i kosmetykach

Umiejętne użycie kosmetyków i perfum — jest tak samo upiększeniem życia i środkiem do osiągnięcia wrażeń estetycznych — jak ładne nakrycie stołu, lub estetyczne umeblowanie pokoju.

Nawet jeśli oglądamy przedwiekowe wykopaliska Pompei lub Herculanum — napotykamy tam całe komplety przyrządów do manicure i pedicure oraz całe arsenały amfor i flakonów z kolorowego szkła — służących pięknym elegantkom pompejańskim do przechowywania pachnideł.

Jak świat — światem — kobieta w swym „ewig weibliche“ zawsze dla podkreślenia urody i dla jej podtrzymania będzie stosowała szereg środków mniej lub więcej doskonałych, mniej lub lepiej dobranych.

Ciekawe naświetlenie — tej mało u nas w Polsce stosunkowo znanej dziedziny, daje wyczerpująca praca Inż. Chem. Stefana Wiewiórskiego, wydana nakładem zw. farmaceutów, wyjaśniająca cały szereg tajemnic dotyczących wyrobów kosmetycznych i perfumerii.

Z książki tej nie tylko zaczerpniemy wiele ciekawych uwag dotyczących przechowywania surowców potrzebnych do wyrobów kosmetycznych, nie tylko dowiemy się składników różnych kremów odżywczych, past i mydeł, nie tylko dowiemy się jak się tworzą różne „Origan“, „Chypre“, „Ylang-Ylang“ — lecz poznamy tę dziedzinę pracy w zakresie laboratoriów chemiczno-kosmetycznych — jaka to dziedzina specjalnie może dla kobiet w Polsce otwiera szerokie pole pracy, jeśli chodzi o uprzemysłowienie i rozwój naszego handlu.

Polki mają gust, umieją wytwornie dobrać wonności odpowiednie do swej urody, toalety i futer — znają tę tajemniczą grę wonności, jaką być może znali egipscy wtajemniczeni — tak mówią o Polkach Francuzi, mimo, że Francja jest, rzec można, ojczyzną wykwintnych perfum.

I dla tego właśnie, u nas w Polsce, na rozwój tej gałęzi przemysłu należy zwrócić specjalną uwagę.

Książka Inż. Chem. Stefana Wiewiórkiego „Technologia chemiczna w zakresie perfumerii i kosmetyki“ jakże wiele może ułatwić w osiąganiu wiadomości z dziedziny wyrobu kosmetyków i perfum.

Precyzyjne opracowanie tematu dotyczące wyrobu każdej dziedziny kosmetyków — jak kremy, pudry, a nawet szminki i t. p. — pomóc może do szkolenia się w tej specjalnej dziedzinie — gałęzi przemysłu, jak do tej pory stojącej u nas w kraju na dość niskim poziomie. Brak nam laboratoriów specjalnych badawczych z tej dziedziny, brak nam fachowców, którzy by specjalnie studiowali możność stosowania całego szeregu naszych krajowych surowców — do wyrobu kosmetyków i perfum.

Korzystamy w dużej mierze wciąż jeszcze z wyrobów zagranicznych. Do naszych wyrobów, niekiedy znacznie przewyższających kosmetyki zagraniczne (np. pudry nie niszczące cery) — nie zawsze mamy zaufanie.

Ta dochodowa gałąź przemysłu — nie jest u nas jak dotychczas poważnie traktowana.

A jednak jeśli zważymy, jak duże sumy tracimy, wydając je na zakup już gotowych kosmetyków zagranicznych — może byśmy bardziej źródłowo zaczęli badać to zagadnienie.

Praca Inż. Wiewiórskiego, jedna z niewielu prac tego rodzaju w języku polskim — wiele nam w tej dziedzinie ułatwi i wskaże możliwości wytwarzania placówek przemysłowo-kosmetycznych, (które to placówki w większości powinny być prowadzone przez kobiety).

Oczywiście część surowców jak np. olejki, esencje syntetyczne i naturalne, potrzebnych do wyrobów tego rodzaju, musimy sprowadzać z zagranicy — lecz fakt sprowadzania surowca i przetworzenia go we własnych laboratoriach kosmetyczno-perfumeryjnych, z jednej strony daje zatrudnienie a z drugiej w znacznej mierze przyczynia się do zatrzymania kapitału w kraju.

Marynarki bez kołnierzy

Gdy przed trzema laty ukazały się pierwsze męskie marynarki bez kołnierzy, nikt nie potrafił traktować ich na serio. Uważano je raczej za kamizelki z rękawami, niż za marynarki.

Obecnie jednak doszliśmy do wniosku, że marynarki bez kołnierzy są bardzo ładne i eleganckie tym bardziej, że można do nich nosić paski, dzięki czemu zatracają zupełnie wygląd kamizelek.

W międzyczasie marynarki bez kołnierzy tak się już przyjęły, że nie nosi się ich wyłącznie — jak ogólnie przypuszczano — do spodni sportowych, lecz można je nosić również do spodni długich, stanowią nawet część garniturów kombinowanych i to bez względu na to, czy mają paski, naszywane podwójne kieszenie, czy też są zupełnie gładkie.

Marynarki bez kołnierzy korzystają z takiej samej swobody i różorodności w wykonaniu i materiale, jak marynarki typowo sportowe. Zapinają się najczęściej na trzy, albo cztery guziki, przy czym taka sama ilość guzików powinna być naszyta na rękawach.



15 minut gimnastyki porannej

WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI

Zjeżdżamy się powoli z wakacyj, kończą się urlopy, zaczynamy nowy rok pracy.

Układając program dnia, nie zapominajmy, że wśród nowych obowiązków i systematycznego życia dni powszednich, musi się znaleźć miejsce dla codziennej gimnastyki.

W miarę możności poświęćmy jej mniejszy lub większy ułamek godziny, ale raz poświęciwszy — starajmy się systematycznie go wykorzystywać.

O potrzebie stosowania codziennej gimnastyki mówić już nie trzeba. Tyle razy w różnych wersjach była tu powtarzana. Zresztą w naszej współczesnej dobie „uświadomienie" sportowe jest rzeczą zupełnie zbyteczną. Chodzi tylko o to, aby głęboko podkreślić konieczność systematycznego jej uprawiania, wtedy tylko bowiem wpływ ćwiczeń gimnastycznych będzie dodatni.

Pewne przezwyciężenie się i zmuszenie do ćwiczeń w chwilach, kiedy się nie ma ochoty — jest ćwiczeniem nie tylko fizycznym, ale i psychicznym. Po wykonaniu ćwiczeń, do których przystąpiliśmy po przezwyciężeniu jakiejś chwili zniechęcenia, odczuwać będziemy nie tylko dobre samopoczucie fizyczne, ale i zadowolenie z dobrze spełnionego obowiązku, a co za tym idzie — dobre nastawienie psychiczne i chęć do dalszej pracy.

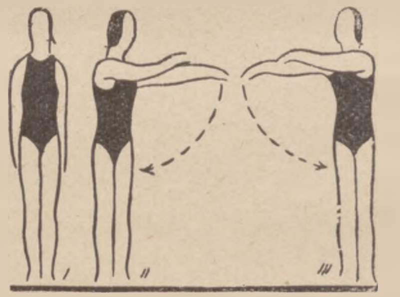
ĆWICZ. 1. Stanie bokiem przy stole, ścianie, wsparcie ręką i wymachy nogą w przód i w tył. Liczyć do 4. Wykonać 10 x 4 na każdą nogę. Na 1 — wyrzucić nogę w przód. Na 2 — przenieść ją w tył. Na 3 — w przód. Na 4 — w tył. Ruch wypływa sam z siebie i odbywa się w stawie biodrowym. Początkowo ruchy muszą być ograniczone i nogę można wyrzucić do pierwszego oporu, w miarę postępu zwiększać obszerność w przód i w tył. W czasie ruchu noga pozostaje wyprostowana, lecz nie usztywniona. Ruch ma być płynny, miękki i swobodny. Przy wymachu nogi w przód — tułów lekko pochylić w przód, stając na palce nogi przeciwnej.

ĆWICZ. 2. Z postawy zasadniczej wymachy obu ramion: w lewo. Na 2 — opuścić ramiona dołem i przenieść je w prawo. Podczas ćwiczenia barki ściągnąć w tył i nie pochylać się do przodu. Ćwiczyć miękko i swobodnie.

ĆWICZ. 3. Rozkrok. W opadzie ręce przed klatką piersiową i skręty tułowia w lewo i w prawo z wymachem ramienia. Liczyć do 4. Wykonać 10 x 4. Na 1 — wykonać skręt tułowia w lewo i wymachem wyprostować lewe ramię w bok i w zwyż. Na 2 — powrócić do postawy w opadzie. Na 3 — podobnie, jak w lewo — wykonać skręt tułowia w prawo i na 4 — powrót do podstawy wyjściowej. W opadzie kręgosłup ma być wyprostowany, lecz nie usztywniony, głowa — lekko odchylona w tył. Wzrok podąża za ramieniem wzniesionym w górę. Skręty



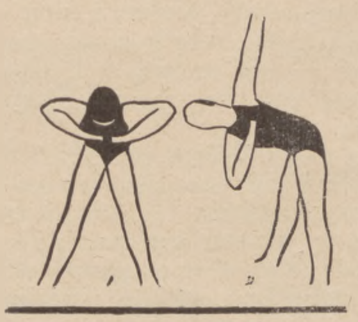
Ćwicz. 1



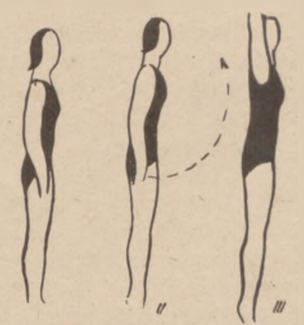
Ćwicz. 2

ściśle wykonywać około osi, którą sobie należy wyobrazić jako przechodzącą przez linię kręgosłupa. Ćwiczyć miękko i swobodnie, podczas skrętów nie prostować się.

ĆWICZ. 4. Dwa podskoki w miejscu, a trzeci — wyskok w zwyż i ramiona w zwyż. Liczyć do 4. Wykonać 8 x 4. Na 1 i 2 — dwa małe podskoki w miejscu. Na 3 — wyskok w zwyż i wymach ramion w zwyż. Na 4 — lądowanie i opuszczenie ramion w dół. Przy podskoku w zwyż, który ma być nie wysoki (15 — 20 cm.), tułów i nogi muszą być wyprostowane. Lądować zawsze na nogi lekko w kolanach ugięte.



Ćwicz. 3



Ćwicz. 4

Pr. J...cz.

Mycie włosów

Mycie włosów jest rzeczą najzupełniej zwykłą. Czyż trzeba się zastanawiać, jak do tej czynności zabierać się należy i w jaki sposób należy ją wykonać? Rzecz przecież całkiem prosta i wiadoma. Trochę ciepłej wody, mydła — ewentualnie najlepszego — albo szampon reklamowany — dla jasnych włosów inny, dla ciemnych także inny. Środków tych mamy do dyspozycji mnóstwo, a wszystkie dobre. Wybór obfity. A mydło marsylskie, najwięcej używane? Szampon z mydła marsylskiego uchodził i uchodzi dotychczas za jeden z najradykalniejszych środków, używanych do mycia włosów. Więc po co szukać lepszych? Tego zdania są jeszcze i dziś prawie wszystkie panie, a i niektórzy fryzjerzy szczególnie ci, którzy nie mieli sposobności dowiedzenia się o roli, jaką kwasy i alkalia odgrywają w naszym zawodzie, którzy nie mieli możliwości przekonać się naocznie o ujemnych skutkach i wpływach, wywieranych na stan zdrowia włosów, przyczyną których są znajdujące się w mydle i najrozmaitszych szamponach — alkalia.

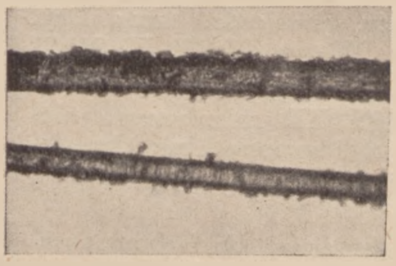
Nie od rzeczy będzie zaznaczyć, że we wszystkich wodnistych rozczynach, bądź kwasowych, bądź alkalicznych, albo też neutralnych — znajdują się drobne naładowane elektrycznością cząsteczki dwóch rodzajów: kwasowe i alkaliczne, zwalczające się wzajemnie. Od przewagi jednych lub drugich, uzależnione jest, czy dany płyn jest kwasowy, czy też alkaliczny.

Przy jednakowej ilości cząsteczek obu grup w płynie — rozczyn jest neutralny, czyli równy wodzie, a więc dla włosów niby nieszkodliwy. Jednakże ostatnie badania w instytutach higieny i racjonalnego pielęgnowania włosów — dowiodły, że wszystkie płyny działają w ten sposób na włosy, że gdy się włosy w nich zanurza i pozostawia na pewien czas, pęcznieją one i przybierają nieco inną postać od tej, którą posiadały przed zanurzeniem w płynie, czyli płyny są dla włosów szkodliwe i należy ich w miarę możności unikać.

Ponieważ włosy nawet w zwykłej wodzie pęcznieją i okazują zdolność wchłaniania w siebie wilgoci do 17 proc. swej wagi — okazało się, że woda będąca neutralnym punktem kwasów i alkalii, nie jest neutralna dla włosów, które rozluźnia, natomiast stanowi dla nich słabo alkaliczny rozczyn.



Włosy pielęgnowane preparatami „Inecto — Kemalite", Paris


Włosy przetłuszczone i brudne.


Włos zniszczony wskutek zastosowania nieodpowiednich środków do mycia.

Z tego wynika, że nie wystarczy, aby środek do mycia włosów był neutralny. Musi on być słabo kwasowy, taki, aby wodę neutralizował i doprowadził ją do stopnia 5,8, który jest punktem neutralnym dla włosów. Dopiero w takim płynie włosy czują się dobrze i nie okazują skłonności do zgubnego rozluźniania tkanek, a co za tym idzie — zachowują podczas procesu mycia, swój pierwotny, niezmieniony w strukturze i nienadwyrężony stan.

O tym, że podczas mycia z włosami dzieje się coś niewłaściwego, moglibyśmy się przekonać choćby z tego powodu, że po każdym prawie myciu włosów. do nie dawna stosowało się a nawet stosuje się i teraz nieodzowne płukanie octem, lub sokiem cytrynowym. Wiedzieliśmy na ten temat tylko tyle, że włosy po takim płukaniu mają być miększe i łatwiej się rozczesywać.

Dziś wiemy, że włosy myte środkami nawet minimalnie alkalicznymi, są w swojej strukturze rozluźnione, pęcznieją, objętość ich powiększa się, stają się miejscami grubsze (stąd trudność w rozczesywaniu). Dla takich włosów płukanie wodą zakwaszoną jest po prostu zbawieniem, a pochodzi to stąd, że podczas mycia mydłem o przewadze cząsteczek alkalicznych, włosy wchłaniają te cząsteczki w siebie i stają się nawet po obfitym płukaniu wodą mocno zniekształcone. W dodatku cząsteczki alkaliczne umiejscowione w rozluźnionych tkankach włosów, nie przestają być czynne, to też po zakończeniu mycia środkami alkalicznymi, neutralizowanie działania pozostałych we włosach alkalii jest niezbędne.

A przecież jak często nie stosuje się takiego neutralizowania z tej prostej przyczyny, że nie jesteśmy świadkami destrukcyjnego wpływu i działania alkalicznych cząsteczek na włosy. **c. d. n.**

LONDYN—KOLONIA—BRUKSELA

Międzynarodowe konkursy sztuki fryzjerskiej

Najwybitniejsi fryzjerzy całego świata spotkają się znowu na terenie międzynarodowym.

W Londynie w dniach od 20-go do 29-go września r.b., w Kolonii od 2-go do 9-go października r.b. i w Brukseli od 29-go do 31-go października r.b. odbędą się wielkie konkursy sztuki fryzjerskiej.

Życzymy naszym polskim mistrzom fryzjerskim, aby uczestniczyli przynajmniej w jednej z tych imprez, bowiem turnieje te będą niechybnie najlepszą zaprawą do nadchodzącego sezonu zimowego. — W Londynie, Kolonii i Brukseli rozstrzygnie się problem nowej mody fryzjerskiej. W szlachetnej rywalizacji o nagrody fryzjerzy poszczególnych krajów złożą świadectwo swych umiejętności.

LONDYN.

W ramach konkursu, który trwać będzie 8 dni odbędzie się wielka wystawa pod hasłem: „Fryzura i perfumy eleganckiej pani". W wielkim hallu Olympii odbędzie się rewia ostatnich kreacyj sztuki fryzjerskiej. W programie przewidziany jest konkurs na ondulację Marcela, ondulację wodną, ondulację włosów sztucznych oraz na najefektowniejszy manicure.

W pierwszych rozgrywkach fryzjerki i fryzjerzy wybiorą sami modelki w finałach — o przydziale modelek zadecyduje losowanie oraz komitet organizacyjny. Każdy uczestnik konkursu musi wykonać trwałą ondulację w przeciągu 3 godzin, przy czym może korzystać z pomocy asystenta, któremu jednakże nie wolno dotykać włosów modelki.

KOLONIA.

W pierwszym tygodniu października odbędzie się tu wielka wystawa fryzjerska oraz międzynarodowy kongres fryzjerski. W ramach konkursu fryzjerskiego odbędą się zawody na najpiękniejsze wykonanie fryzury historycznej i ślubnej.

BRUKSELA.

W dniach 29-go, 30-go i 31-go października r.b. odbędzie się tu w sali Magdaleny wielki konkurs na fryzurę, wykonaną techniką trwałej ondulacji oraz konkurs na ufryzowanie peruczki.





Imprezy powyższe zapowiadają się więc ciekawie. Już dzisiaj mówi się wiele o tym, że rezultatem wyżej wspomnianych konkursów będzie stworzenie zupełnie nowych kierunków mody fryzjerskiej.

Rzeczy ciekawe



Król golarzy.

W Sonthal, koło Londynu, zmarł niedawno w wieku lat 71 Bob Hardie, doskonały fryzjer, którego nazywano „królem golarzy". Pewnego dnia Hardie ogolił 12-tu klientów w przeciągu 3 minut i 40 sekund, nie kalecząc przy tym nikogo. Jest o swoisty rekord światowy, o którego pobicie daremnie kuszą się angielscy fryzjerzy.

Włosy — przewodnikiem elektryczności.

Włosy stanowią doskonałą antenę — twierdzi francuski fizyk Valois. Czerpią one elektryczność z atmosfery, która przenika ciało, oczyszcza krew i wpływa kojąco na system nerwowy. Najwięcej elektryczności przepływa przez organizm wówczas, gdy nogi spoczywają na drobnym, wilgotnym piasku.

„Najtrudniejsza praca".

Fryzjerzy szwedzcy wysłali niedawno do ministra Przemysłu i Handlu delegację, która miała na celu poinformowanie ministra o trudnej sytuacji rzemiosła fryzjerskiego. Minister zapytuje w pewnej chwili:

— Co stanowi najtrudniejszą pracę w waszym zawodzie?

— Zarabianie pieniędzy — pada szybka i zdecydowana odpowiedź.

Kolorowanie włosów.

Kolorowanie włosów stało się najulubieńszym zabiegiem Amerykanek. Amerykańskie salony piękności barwią włosy na zielono, niebiesko i żółto. Żaden kolor nie może być nieodpowiedni. W niedzielne słoneczne przedpołudnie tłum kobiet oglądany z okien drapaczy chmur, wygląda jak różnobarwna plama. W ciągu ostatnich lat zabiegowi kolorowania włosów poddało się przeszło dwa miliony kobiet amerykańskich, dając tym samym pracę 60 tysiącom fryzjerów.

Chemia w życiu codziennym.

Wzorowa gospodyni czyści często swoją srebrną zastawę stołową. Rozmaite płyny przeznaczone do czyszczenia srebra, zawierają często natrium - cjanid, składnik bardzo trujący. W amerykańskim środku do czyszczenia srebra p. n. „Leax" znajduje się aż 20 proc. tego składnika. Po oczyszczeniu srebrnej zastawy, pewna ilość trucizny pozostaje na widelcach, łyżkach, czy tackach — i stąd możliwość zatrucia organizmu. Przestrzegamy panie przed stosowaniem takich płynów w gospodarstwie domowym.

Niektóre pasty do obuwia zawierają nitrobenzol oraz anilinę. Są to również składniki trujące, które powodują poważne schorzenia. Okazuje się, że nawet w doborze pasty do obuwia należy być ostrożnym. Niedawno w Niemczech zatruła się cała rodzina właśnie wskutek używania czernidła do butów, kupionego przygodnie na ulicy.

ROMUALD ZACHORSKI

Moja pierwsza broda

W 17-tym r ku życia zaczęła mi rosnąć broda. Chociaż oczekiwałem zdarzenia tego cierpliwie, pojawienie się pierwszych włosków na podbródku było dla mnie czymś bardzo radosnym. Dnia tego, kiedy stwierdziłem po dłuższych oględzinach przed lustrem istnienie kilku rudych włosków pod dolną wargą, rozpoczęły się ciężkie chwile dla moich rodziców. Co parę minut zadawałem pytanie.

— Czy muszę się już ogolić, czy też mogę poczekać do jutra?

Po siedemnastym pytaniu, które brzmiało identycznie jak pierwsze, ojciec zdenerwował się i oświadczył uroczyście, że jeśli choć jeden raz zapytam o fryzjera, nie ręczy za siebie. Matka usiłowała mnie przekupić złotówką i radziła, abym poszedł do kina.

Niestety, usłuchałem jej rady. W połowie filmu rasowy Clarke Gable postanowił ogolić się, gdyż oczekiwał wizyty Joan Crawford, swojej przyszłej małżonki. I właśnie w chwili, gdy Gable namydlał twarz, przypomniałem sobie moją brodę.

— Czy nie uważa pan — spytałem sąsiada, — że powinienem się dziś ogolić? Matka radziła mi, abym zaczekał do jutra.

Starszy, łysawy pan, sapiący i plujący w chusteczkę — spojrzał na mnie ponurym wzrokiem, który zdawał się mówić:

Odczep się szczeniaku. A cóż mnie obchodzą twoje rude kłaki....

Nie dałem się zbić z tropu.

— Bo widzi pan — powiedziałem — to jest m ja pierwsza broda. Stasio Wasiak, prymus naszej klasy, goli się już od miesiąca.



Starszy pan zasapał się jeszcze gwałtowniej, splunął kilkakrotnie do chusteczki, usiłował się uśmiechnąć i rzekł głosem możliwie spokojnym:

— Jeśli się w tej chwili nie uspokoisz, wyrwę ci ucho.

Zamilkłem. Zrozumiałem, że t. zw. ludzie dorośli wcale nie muszą być dobrze wychowani i że dyrektor naszej szkoły nie miał pod tym względem racji.

Właśnie Clarke Gable p całował po raz pierwszy Joan Crawford. Jakaś pani na lewo ode mnie westchnęła i otarła ukradkiem łzę. Westchnienie to ośmieliło mnie do wszczęcia rozmowy.

— Czy nie sądzi pani — zaatakowałem sentymentalną sąsiadkę — że powinienem się og lić?

Zapłakana i wzdychająca wielbicielka Clarke Gable nie zrozumiała widocznie mego pytania, gdyż stuknęła się palcem wskazującym w czoło, zatoczyła nim kilka prawidłowych kół i uroniła nową łezkę.

Sądząc, że mam do czynienia z wariatką, zamilkłem i milczałem już do k ńca filmu.

Następnego dnia stwierdziłem z całą pewnością, że broda moja wzbogaciła się o 11 włosków. W szkole odbyłem poufną konferencję ze Stasiem Wasiakiem ,który z racji stanowiska najlepszeg ucznia w klasie, golił się już od miesiąca. W wyniku tej konferencji siedziałem roztargniony na lekcji łaciny i sumowałem moje oszczędności. Okazało się jednak, że do kupna maszynki do golenia brakuje mi 60 groszy.

Profes r Boner stał na środku klasy i przeglądał notes,



Siedziałem pochylony i załamywałem ręce pod ławką. 60 groszy... i do tego nie nauczyłem się wiersza.

— Zahorski! — powiedział profesor Boner, zamknął notes, zatrzymując w nim wskazujący palec i zasiadł na katedrze, jakby wszystko było w porządku.

Wstałem i już chciałem usprawiedliwić się w bezrozumny i śmieszny sposób, powiedzieć, że wczoraj urosła mi broda, pierwsza broda, gdy wtem zauważyłem, że siedzący obok mnie kolega trzyma otwartą książkę. Spojrzałem i zacząłem czytać. Nagle musiałem przerwać lekturę. Czy to, że pr fesor Boner niedobrze mnie zrozumiał, czy też chciał poruszać się trochę, dość, że zeszedł z katedry, przeszedł się spokojnie po klasie i stanął tuż obok mnie. Lekkim, niewidocznym ruchem ręki zamknąłem książkę i byłem zupełnie bezradny. Łapałem ustami p wietrze, patrzyłem na nauczyciela zakłopotanymi oczami i nie wymówiłem ani sylaby więcej.

— No więc, Zahorski — rzekł profesor Boner — jakoś teraz nie idzie?

Zacząłem przewracać oczami i mocno oddychać, wreszcie powiedziałem z błędnym uśmiechem:

— Wczoraj urosła mi broda. Czy nie uważa pan profesor, że powinienem się był ogolić?

Nauczyciel wpadł w gniew.

— Siadaj! — zawył przeraźliwie. — Jesteś kretyn i glupiec i leniuch, to doprawdy za wiele...

Wyfrunąłem ze szkoły. Ale następnego dnia poszedłem do fryzjera. Zacny pan Antoni długo szukał czegoś na moim podbródku, wreszcie machnął pogardliwie ręką i zdecydował się mnie ogolić.

Minęło kilka lat. Broda wciąż mi rośnie, lecz pan Antoni teraz odnosi się do mnie z szacunkiem.

REDAKTOR

Janina Zawisza-Krasucka

Redakcja

Warszawa,
ul. Narbutta 44 Tel. 417-53

P. K. O. 18.933

Cena egzemplarza 70 gr.
PRENUMERATA: rocznie zł. 7.50, kwartalnie zł. 2.—

Ceny ogłoszeń:

1/1 Str.	zł.	320.—
1/2 „	zł.	175.—
1/4 „	zł.	90.—
1/8 „	zł.	50.—
1/16 „	zł.	30.—

w tekście 80 gr. wiersz m m.
Drobne na okładkach 2 zł. wiersz m/m.
Ogłoszenia kolorowe o 25% drożej.
Poszukiwanie i zaofiarowanie pracy 15 gr. za wyraz

WYDAWCA

Edward Moszczyński

Administracja

Warszawa,
Krak. Przedm. 38 Tel. 6-94-02

Konto Rozrachunkowe Nr. 288

Zakłady Graficzne „MATADOR", Warszawa, Grzybowska 11



Cena 70 gr

Świat Kosmetyczny

higiena . fryzura . moda



MIESIĘCZNIK
Rok I
Listopad 1938
Nr 10

Lista Kosmetyczek należących do Sekcji

Polskiego Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo

Warszawa, Al. Ujazdowskie 36

1. INNA ALEKSANDROWICZ — Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9.76.31;
2. HALINA BIAŁA — ul. Wilcza 3, tel. 8-06-07;
3. HELENA BRZEZIŃSKA — „Izis" Instytut Kosmetyczno-lekarski, ul. Senatorska 37, tel. 3-33-53;
4. LIDIA CZARNECKA — ul. Wolska 66 m. 64;
5. MARIA GOGOLEWSKA — Gab. Kosm. ul. Mokotowska 49 m. 2, tel. 8-64-25;
6. ZDZISŁAWA IGNATOFF — Milanówek, ul. Pasieczna 4;
7. ILLUKIEWICZ JANINA — ul. Wspólna 47 m. 22;
8. HALINA JĘDRZEJEWSKA — KWIATKOWSKA — Kosmet. lekarska, Żurawia 25 m. 4, tel. 9.37-23.
9. KLUCZYŃSKA HALINA — ul. Narbutta 52 m. 27;
10. NADZIEJA KORYBUT-DASZKIEWICZOWA — Żoliborz, ul. Kossala 7;
11. MARIA KRETCZMEROWA — Gab. Kosm. „Kleopatra", ul. Wilcza 3, róg Mokotowskiej, tel. 8-06-67;
12. MIRA KULESZYNA — Gab. Kosm. ul. Rakowiecka 39 m. 1, tel. 415-94;
13. ZOFIA LUTNICKA — ul. Marszałkowska 46;
14. IRENA LORENCOWA — Gab. Kosm. ul. Widok 24, tel. 533-03;
15. MARIA JANINA METELSKA—Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 22 m. 3, tel. 9-89-80;
16. BARBARA MEWAJAN — Gab. Kosm. ul. Nowogrodzka 22 m. 3, tel. 9.89-80.
17. STEFANIA MONIKOWSKA — Gab. Kosm. ul. Sienna 21 m. 2, tel. 6-31-77.
18. LUDMIŁA MŁODZIANOWSKA — Tamka 23 m. 29;
19. GENOWEFA OPALCZEWSKA — ul. Focha 6 m. 29;
20. KRYSTYNA ORŁOWSKA — ul. Rakowiecka 9 m. 4, tel. 428-36;
21. HELENA PODGÓRSKA — Gab. Kosmet. Nowogrodzka 34 m. 2, tel. 9-76-31;
22. REGINA PRZYBYŁOWSKA — ul. Mickiewicza 18;
23. KAZIMIERA PYTLAKÓWNA — ul. Mickiewicza 16, tel. 12.70.53;
24. SYLWIA RZECZYCKA — ul. Okrężna 12;
25. HALINA RETTINGEROWA — pl. Inwalidów 4 m. 44;
26. LALA RYŁOWA — ul. Piękna 37 m. 18;
27. WANDA SOBOLEWSKA — ul. Polna 46 m. 24;
28. SABINA SZYDZIŃSKA — ul. Srebrna 2, tel. 503-63;
29. JANINA SZYMCZAKOWA — „Izis" Instytut Kosm.-lekarski, ul. Marszałkowska 94, tel. 9-98-68.
30. STANISŁAWA TARKOWSKA — ul. Czackiego 10;
31. MICHALINA SKOMOROWSKA — ul. Szucha 4 m. 63;
32. KSENIA TERLECKA — Gab. Kosm. ul. Piwna 19 m. 3, tel. 303-51.
33. EUGENIA TYMIŃSKA — Żoliborz, ul. Czarnieckiego nr. 80;
34. JANINA WALAWSKA — Gab. Kosm., ul. Koszykowa 53 m. 27, tel. 7-03-19;
35. ZOFIA WASILEWSKA — Gab. Kosm. „Zoja", ul. Wilcza 35 m. 4, tel. 8-63-31;
36. EUGENIA WISZNIKÓWNA — ul. Koszykowa 33 m. 57;
37. HELENA WĄS-WĄSOWICZOWA — ul. Marszałkowska 46 m. 1;
38. IRENA ZAKRZEWSKA — Gab. Kosm., Żoliborz, ul. Mickiewicza 26 m. 3, tel. 12.69-74.

ZAMIEJSCOWE

39. JADWIGA KONARSKA — Gdynia, Gab. Kosmet., ul. Świętojańska 77 m. 6;
40. JADWIGA KOZŁOWSKA — Lublin, Ewangelicka 6;
41. ANNA MICEWICZ — Poznań, Gab. Kosmet., ul. Śniadeckich 6 m. 8;
42. ZOFIA PRZYBOROWSKA — Sulejówek pod Warszawą;
43. HALINA SIELICKA — Radom, ul. Mickiewicza 23 m. 7;
44. MAŁGORZATA SEEMANNOWA — Lwów, Gab. Kosm., ul. Sapiehy 37;
45. MARIA TOŁKINOWA — Zamość, Gab. Kosm., Dworzec Kolejowy.